

**PENGARUH TERAPI TAWA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT  
STRES PADA REMAJA KELAS IX DI SMP N 6 YOGYAKARTA  
TAHUN 2013/2014**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

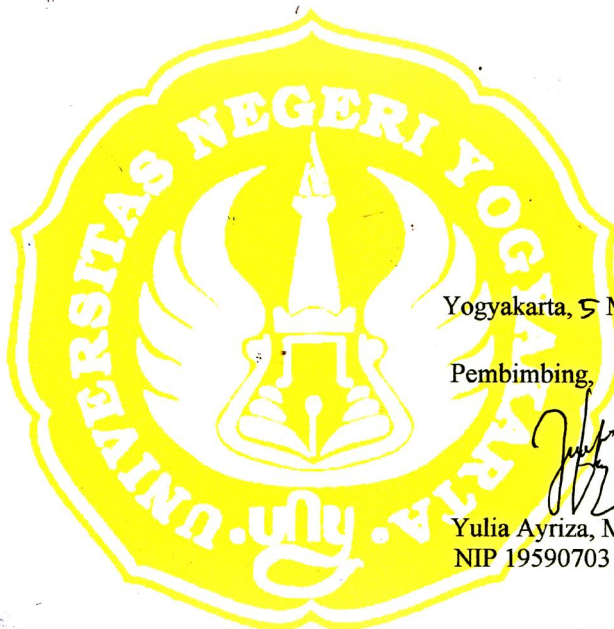


Oleh  
Ria Hindri Nela Riki  
NIM 10104241005

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
APRIL 2014**

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “PENGARUH TERAPI TAWA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA REMAJA KELAS IX DI SMP N 6 YOGYAKARTA TAHUN 2013/2014” yang disusun oleh Ria Hindri Nela Riki, NIM 10104241005 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.



Yogyakarta, 5 Maret 2014

Pembimbing,

Yulia Ayriza, M.Si., Ph.D.  
NIP 19590703 198702 2 003

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat kata atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 5 Maret 2014

Yang menyatakan,



Ria Hindri Nela Riki  
NIM 10104241005

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “PENGARUH TERAPI TAWA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA REMAJA KELAS IX DI SMP N 6 YOGYAKARTA TAHUN 2013/2014” yang disusun oleh Ria Hindri Nela Riki, NIM 10104241005 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 19 Maret 2014 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Yulia Ayriza, M. Si., Ph. D.	Ketua Penguji		21 Maret 2014
Sugiyatno, M. Pd.	Sekretaris Penguji		25 Maret 2014
Purwandari, M. Si.	Penguji Utama		25 Maret 2014

Yogyakarta, 07 APR 2014  
Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Dr. Haryanto, M. Pd.  
NIR 19600902 198702 1 001 R.

## MOTTO

“Barang siapa bertakwa kepada Allah, maka Allah jadikan urusannya menjadi mudah ”

(QS. Ath-Thalaq ayat 3)

“Bersikaplah kukuh seperti batu karang yang tidak putus-putusnya dipukul ombak. Ia tidak saja tetap berdiri kukuh, bahkan ia menentramkan amarah ombak dan gelombang itu”

(Jalinus At Thabib)

“Kebanggaan kita yang terbesar adalah bukan tidak pernah jatuh, tetapi bangkit kembali setiap kita jatuh”

(Muhammad Ali)

“Banyak teman, banyak rejeki”

(Penulis)

## **PERSEMBAHAN**

Sebagai lukisan kebahagiaan dan ungkapan rasa syukur serta terima kasih, karya ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya bapak Gito dan ibu Sutri
2. Kakak saya Wahyu Agung Purnomo dan adik saya Bagus Gading Tri Nugroho
3. Seluruh keluarga besarku
4. Almamater tercinta Universitas Negeri Yogyakarta (UNY)
5. Jurusan saya Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
6. Negaraku Indonesia
7. Seluruh sahabat

# **PENGARUH TERAPI TAWA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA REMAJA KELAS IX DI SMP N 6 YOGYAKARTA**

Oleh  
Ria Hindri Nela Riki  
NIM 10104241005

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi tawa terhadap penurunan tingkat stres pada remaja kelas IX di SMP N 6 Yogyakarta Tahun 2013/2014. Penelitian dilakukan berdasarkan permasalahan remaja yang tertekan dan mengalami stres negatif akibat tuntutan dalam kehidupannya serta belum banyak remaja yang bisa mengelola stresnya.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif, jenis penelitian eksperimen kuasi dengan desain *one group pretets posttest*. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling* yang melibatkan 7 kelas dari kelas IX dengan cara kocok dan di dapatkan kelas IX G sebagai sampelnya. Pengumpulan data yang digunakan untuk mengetahui tingkat stres subjek yaitu instrumen skala stres dengan model *likert*. Validitas yang dipakai dalam penelitian ini adalah *expert judgment* dan reliabilitas item menggunakan *software* SPSS 16.0. Analisis data menggunakan uji t yang digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dengan tingkat stres setelah diberikan perlakuan (*posttest*).

Hasil skor *pretest* menunjukkan 1 subjek berada dalam kategori tinggi, 17 subjek sedang, dan 15 subjek rendah. Hasil *posttest* menunjukkan tidak ada subjek yang mengalami tingkat stres dalam kategori tinggi, 13 subjek berada dalam kategori sedang, dan 20 subjek berada dalam kategori rendah. Hasil *paired sample t test* menunjukkan signifikansi  $p=0,000$  dimana  $p<0,05$ . Dengan demikian, hipotesis penelitian terapi tawa berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada remaja kelas IX di SMP N 6 Yogyakarta diterima.

Kata kunci: *terapi tawa, stres pada remaja*

## KATA PENGANTAR

Segala ucapan puji syukur Alhamdulillah atas karunia yang senantiasa Allah SWT berikan kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar, Amin.

Saya menghaturkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah bekerja sama, membantu, mendukung, mengarahkan jalannya penyelesaian skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Remaja Kelas IX Di SMP N 6 Yogyakarta Tahun 2013/2014”. Oleh karena itu, tiada kata terindah selain ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian skripsi, yakni kepada yang terhormat :


1. Allah SWT yang senantiasa memberikan kesehatan, anugerah, rahmat, dan hidayahnya sehingga dapat memperlancar penyelesaian skripsi ini.
2. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) yang telah memberikan kesempatan untuk menjalani dan menyelesaikan studi di UNY.
3. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) UNY yang telah memberikan izin penelitian.
4. Ketua Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah melancarkan proses penyusunan skripsi.
5. Ibu Yulia Ayriza, M. Si., Ph. D., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah mendukung dan membantu saya dengan kesabarannya.
6. Seluruh dosen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang telah banyak memberikan saya ilmu.
7. Ibu Retna Wuryaningsih, S. Pd. selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 6 Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan saya untuk melaksanakan penelitian di SMP Negeri 6 Yogyakarta.



8. Ibu Sri Partini, S. Pd. dan mbak Nur' Aisyah Astriani, S. Pd. selaku Guru Bimbingan dan Konseling yang memberikan ijin, doa, bimbingan dan motivasinya.
9. Bapak Gito dan ibu Sutri selaku orang tua saya yang senantiasa melantunkan doa, memberikan dukungan baik moral maupun moril, dan kesabarannya.
10. Nenek ku mbah Sringatun, mbah Sinu, Mas Wahyu Agung Purnomo, serta adik ku Bagus Gading Tri Nugroho yang senantiasa memberikan doa dan motivasinya.
11. Keluarga besarku, yang selalu memberikan doa dan semangat untuk saya.
12. Syahdat Arsal Gumilang yang memberikan doa dan semangatnya.
13. Seluruh keluarga kecilku di Yogyakarta, "WE NOT ME" yang senantiasa membuat hari-hari istimewa dan penuh semangat.
14. Seluruh sahabat saya, Mita Kurnia Sari, Aceh, Rini, Tutut, Prilly, Domi, Anis, Berlita, Ida, Elok, Diana ty, Diana S, Dian, Kentus, Nurul, Temblek, Yuli yang telah memberikan doa, semangat, dan motivasinya.
15. Teman-teman BK A 2010, terima kasih atas doa dan semangatnya. Sukses buat kedepan.
16. Mbak Esti dan mbak Intan yang telah mendukung selesainya skripsi ini.
17. Siswa siswi kelas IX G di SMP N 6 Yogyakarta atas kerjasama yang telah diberikan selama proses penyelesaian skripsi ini. Semoga kalian lulus Ujian Nasional tanpa terkecuali, amin.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas segala amal dan kebaikan. Saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, sangatlah diperlukan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Dan pada akhirnya, semoga skripsi ini dapat bermanfaat sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Januari 2014  
Penulis,

  
Ria Hindri Nela Riki

## DAFTAR ISI

	hal
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
G. Definisi Operasional .....	8
 <b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Kajian tentang Terapi Tawa .....	10
1. Sejarah Terapi Tawa.....	10
2. Pengertian Terapi Tawa.....	11
3. Waktu yang Ideal untuk Terapi Tawa .....	12
4. Tahapan Terapi Tawa .....	13
5. Cara Mengubah Latihan Tawa menjadi Tawa yang Asli .....	20

6. Manfaat Terapi Tawa.....	23
B. Kajian tentang Stres .....	28
1. Pengertian Stres.....	28
2. Penyebab Stres .....	30
3. Pengolongan Stres .....	33
4. Reaksi terhadap Stes ( <i>Stressor</i> ).....	34
C. Kajian tentang Remaja .....	36
1. Pengertian Remaja.....	36
2. Ciri-ciri Remaja.....	37
D. Stres pada Remaja.....	39
1. Faktor Stres pada Remaja .....	40
2. Gejala Stres pada Remaja .....	42
E. Kerangka Pikir .....	43
F. Hipotesis.....	44
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Pendekatan Penelitian .....	45
B. Variabel Penelitian.....	47
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	47
D. Subjek Penelitian .....	47
E. Teknik Pengumpulan Data .....	49
F. Instrumen Penelitian .....	49
G. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	53
1. Uji Validitas Instrumen.....	53
2. Uji Reliabilitas Instrumen.....	54
H. Teknik Analisis Data.....	56
1. Kategori Diagnostik.....	56
2. Uji Hipotesis .....	57
a. Uji Normalitas .....	57
b. Uji Beda (Uji t).....	58
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	59

1. Deskripsi Proses Penelitian.....	59
a. Pra Eksperimen.....	59
b. Pemberian <i>Treatment</i> .....	60
c. <i>Posttest</i> .....	66
2. Data Deskriptif.....	66
a. Kategorisasi Skor.....	66
b. Data Deskriptif Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Skala Stres.....	67
3. Pengujian Hipotesis.....	70
a. Hasil Uji Normalitas.....	70
b. Hasil Uji t.....	70
B. Pembahasan.....	72
C. Keterbatasan Penelitian.....	75
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	77
B. Saran.....	77
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	79
<b>LAMPIRAN</b> .....	81

## DAFTAR TABEL

hal

Tabel 1. Pedoman Skala Tingkat Stres pada Remaja .....	53
Tabel 2. Item Gugur dan Item Sahih Butir Skala Stres .....	55
Tabel 3. Kategorisasi Skor Skala Stres .....	67
Tabel 4. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Skala Stres.....	67
Tabel 5. Rata-rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Skala Stres.....	69
Tabel 6. Uji Normalitas Data .....	70
Tabel 7. Hasil <i>Paired Sample Corellation Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	71
Tabel 8. Hasil Uji t Skala Stres .....	71

## DAFTAR GAMBAR

	hal
Gambar 1. Desain Penelitian <i>One Group Pretest-Posttest Design</i> .....	46
Gambar 2. Hasil <i>Pretest</i> Skala Stres.....	68
Gambar 3. Hasil <i>Posttest</i> Skala Stres.....	69

## DAFTAR LAMPIRAN

	hal
Lampiran 1. Skala Stres sebelum di Uji Cobakan.....	82
Lampiran 2. Hasil Skor Uji Coba Instrumen.....	86
Lampiran 3. Uji Reliabilitas Item Skala Stres .....	87
Lampiran 4. Skala Stres setelah di Uji Cobakan .....	90
Lampiran 5. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Skala Stres</i> .....	94
Lampiran 6. Hasil Uji Normalitas .....	95
Lampiran 7. Hasil Uji Hipotesis.....	96
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	97
Lampiran 9. Surat Perijinan Penelitian Fakultas Ilmu Pendidikan.....	99
Lampiran 10. Surat Keterangan Ijin Pemerintah Daerah Istimewa Yogyakarta .	100
Lampiran 11. Surat Ijin Dinas Perijinan Wali Kota Yogyakarta .....	101
Lampiran 12. Surat Keterangan Bukti Penelitian dari SMP N 6 Yogyakarta....	102

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Hall (dalam Santrock, 2007: 6) menyebut masa remaja sebagai periode “badai dan tekanan” atau “*storm & stress*” yakni suatu masa di mana ketegangan emosi meningkat sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar hormon. Menurut Monks, dkk (dalam Indri Kemala Nasution, 2007: 11) remaja adalah individu yang berusia antara 12-21 tahun yang sedang mengalami masalah peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, dengan pembagian 12-15 tahun masa remaja awal, 15-18 tahun masa remaja pertengahan dan 18-21 tahun masa remaja akhir.

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa masa remaja adalah individu yang berusia 12-21 tahun yang berada dalam kondisi peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang penuh dengan tekanan.

Pada sebagian remaja, tekanan dalam kehidupan mereka dapat menurunkan motivasi dan kemampuan untuk melakukan aktivitas baik di lingkungan sekolah, rumah dan pertemanan mereka. Kehidupan kaum muda saat ini sangat rentan terhadap stres dan beresiko bagi kehidupan para remaja. Seperti kasus yang di jumpai oleh peneliti bahwa terdapat siswi kelas IX di salah satu Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Yogyakarta yang ingin bunuh diri karena diasingkan oleh temannya dan ingin pindah sekolah karena



merasa dirinya di anggap tidak di senangi oleh teman-temannya. Dengan kondisi seperti itu, remaja akan merasa sangat tertekan dan berujung stres.

Seseorang dikatakan menderita stres jika emosi dan perasaannya tertekan. Stres merupakan bagian yang tidak dapat dihindari dari kehidupan ini. Stres dialami setiap orang dari kalangan anak-anak sampai lansia. Umumnya stres di usia remaja mudah menjadi parah dan kronis jika ia berada di tengah lingkungan keluarga, sekolah dan pergaulan yang tidak mendukung. Stres pada remaja dapat disebabkan karena tuntutan dari orang tua dan masyarakat. Banyak yang beranggapan bahwa remaja adalah sumber masalah sehingga orang tua mulai dihindari rasa khawatir begitu anak mereka memasuki tahap perkembangan. Orang tua biasanya menetapkan aturan dengan disiplin yang ketat, misalnya, diberlakukan jam malam, menyeleksi teman bergaul, mendorong mereka mengikuti kegiatan yang positif di luar rumah, tuntutan nilai bagus di sekolah dan lain-lain. Meskipun semua hal tersebut positif, tindakan dan tuntutan ini kadang membuat para remaja menjadi tertekan dan berakibat stres (Thayib AL Baihaqi, 2008: 40).

Penelitian-penelitian yang mengungkap mengenai stres di Indonesia telah banyak dilakukan, diantaranya penelitian Indri Kemala Nasution (2007: 20) menyatakan bahwa stres pada remaja disebabkan oleh berbagai faktor, dan faktor yang paling banyak mempengaruhi remaja berhubungan dengan orang tua, akademik, dan teman sebaya. Sebuah penelitian oleh Walker (dalam Indri Kemala Nasution, 2007: 2) pada 60 remaja menghasilkan penyebab utama ketegangan dan masalah yang ada pada remaja berasal dari

hubungan dengan teman dan keluarga, tekanan dan harapan dari diri sendiri, dan tekanan di sekolah.

Menurut Naila Atmaningtyas (2010: 29-32) apabila stres itu tidak di kelola dengan baik maka akan berdampak pada beberapa hal, yakni gangguan tidur, gangguan *mood* (suasana hati), sakit kepala, bahkan gangguan hubungan dengan keluarga dan teman. Dalam jangka panjang akan berdampak pada berbagai penyakit seperti maag, penyakit jantung, dan berbagai penyakit lainnya. Stres berkepanjangan akan menyebabkan ketegangan dan kekhawatiran yang terus menerus. Menurut istilah psikologi, stres berkepanjangan ini disebut stres kronis. Stres kronis sifatnya menggerogoti dan menghancurkan tubuh, pikiran dan seluruh kehidupan penderitanya secara perlahan-lahan. Akibatnya, penderita akan terus menerus merasa tertekan dan kehilangan harapan. Tidak heran jika para penderita stres kronis akhirnya mengambil keputusan untuk bunuh diri, atau meninggal karena serangan jantung, stroke, kanker, dan tekanan darah tinggi.

Hasil dari penelitian-penelitian di atas, membuktikan bahwa stres dapat memberikan dampak negatif bagi individu, yang dapat mempengaruhi kehidupan individu. Stres yang berdampak negatif ini dinamakan *Distress*.

Pada penelitian ini yang dipilih adalah siswa SMP kelas IX yang ditinjau dari segi usia sudah termasuk masa remaja. Berdasarkan peninjauan peneliti pada prapenelitian dengan menggunakan Daftar Cek Masalah (DCM) dan ada beberapa siswa yang berkonsultasi dengan peneliti, siswa SMP juga mengalami beberapa masalah yang dapat dikategorikan cukup serius. Mereka

sudah dapat mengenali berbagai macam masalah dan emosi yang melanda dirinya, mereka sudah merasakan tuntutan-tuntutan dari orang tua maupun lingkungan sosialnya. Dalam kenyataannya masih banyak remaja yang membiarkan stres itu melanda dirinya sehingga mereka tidak dapat berpikir jernih untuk menyelesaikan tekanannya tersebut. Dalam hal ini belum banyak individu yang mampu mengelola stres dengan baik sehingga mereka cenderung melampiaskan stresnya dengan hal-hal yang negatif. Seperti kasus yang peneliti temukan di SMP N 6 Yogyakarta terdapat remaja yang mempunyai masalah dengan teman sebayanya dan merasa sangat tertekan dengan kondisinya sehingga mengganggu aktivitas mereka baik di lingkungan sekolah maupun rumah. Ada beberapa cara untuk menurunkan tingkat stres salah satunya dengan terapi tawa. Terapi tawa sudah banyak berkembang di negara besar di dunia seperti di Italia, Amerika Serikat, India, dan sekarang di Indonesia juga sudah banyak yang mengembangkan terapi tawa. Namun, pada kenyataannya masih banyak orang Indonesia yang belum mengetahui terapi tawa, salah satunya pada remaja maupun guru Bimbingan dan Konseling di SMP N 6 Yogyakarta. Terapi tawa mempunyai banyak manfaat, salah satunya bisa menurunkan tingkat stres.

Anggun Resdasari Prasetyo dan Harlina Nurtjahjanti (2011: 24) berpendapat terapi tawa merupakan metode terapi dengan menggunakan tawa dalam rangka membantu individu menyelesaikan masalah mereka, baik dalam bentuk gangguan fisik maupun gangguan mental. Penggunaan tawa dalam terapi akan menghasilkan perasaan lega pada individu. Menurut Satish (2012:

1-3) terapi tawa adalah suatu terapi atau obat yang bermanfaat bagi kesehatan psikologis maupun fisiologis misalnya mengeluarkan hormon stres seperti *epinephrine* dan *kortisol* serta menghasilkan hormon *endorphin* yang membuat seseorang merasa nyaman dan bahagia serta meningkatkan jumlah *sel T* yang berhubungan dengan *antibody* sehingga seseorang tidak mudah terserang penyakit. Dalam hal ini terapi tawa dapat digunakan sebagai tindakan pencegahan maupun pengobatan.

Bertitik tolak dari masalah stres pada remaja kelas IX yang sebentar lagi akan menghadapi Ujian Nasional (UN), ditambah dengan tekanan-tekanan baik dari dirinya sendiri maupun dari lingkungan, dan belum banyak remaja yang dapat mengelola stresnya dengan baik, maka peneliti ingin mengkaji secara ilmiah dengan penelitian tentang “Pengaruh Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Remaja Kelas IX di SMP N 6 Yogyakarta”

Dari uraian di atas, diharapkan dengan adanya terapi tawa dapat berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada kalangan remaja supaya tidak berdampak pada hal-hal yang kurang baik dan perkembangan remaja dapat berjalan dengan optimal. Dalam penelitian ini, peneliti hanya menurunkan tingkat stres yang bersifat *simtomatik* (gejala stres) dan bukan stres permanen.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari paparan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah antara lain :

1. Adanya perubahan masa dari anak-anak ke remaja awal yang berpengaruh pada keadaan fisik, psikis maupun emosional yang berhubungan dengan kelenjar hormon dimana remaja belum bisa mengendalikan emosinya sehingga menyebabkan remaja cepat stres.
2. Tuntutan-tuntutan dari orang tua dan lingkungan sekitar yang membuat remaja merasa tertekan sehingga menimbulkan dampak stres.
3. Stres pada remaja menimbulkan dampak negatif dan mereka cenderung tidak segera menangani stresnya sehingga mereka masuk dalam masalah baru yang dapat menimbulkan dampak yang sangat bahaya bagi kehidupannya kedepan.
4. Sebagian remaja belum mampu mengelola stres yang dialami. Hal ini menimbulkan masalah baru seperti terganggunya aktivitas baik di lingkungan rumah maupun sekolah.
5. Remaja belum mengetahui terapi tawa dan manfaatnya, salah satunya dapat menurunkan tingkat stres.

## **C. Batasan Masalah**

Dalam penelitian ini, peneliti membatasi penelitian pada remaja belum mampu mengelola stres, salah satunya mengelola dengan terapi tawa yang dapat menurunkan tingkat stres pada remaja. Pembatasan masalah ini

dilakukan supaya penelitian lebih fokus, memperoleh hasil yang optimal, dan menjadi suatu terapi yang dapat mengurangi tingkat stres. Dalam hal ini terapi tawa bersifat menetralkan, bukan memecahkan *stressornya* .

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : Apakah terapi tawa berpengaruh pada penurunan tingkat stres pada remaja?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh terapi tawa terhadap penurunan tingkat stres pada remaja.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, baik bagi kepentingan teoritis maupun praktis.

##### **1. Teoritis**

Menambah data dalam khasanah keilmuan yang dapat dijadikan referensi untuk menangani masalah stres pada remaja.

##### **2. Praktis**

a. Bagi Siswa Kelas IX di SMP N 6 Yogyakarta

Siswa dapat mengurangi tingkat stres mereka dengan menggunakan terapi tawa. Terapi tawa ini dapat dilakukan sendiri di rumah tetapi harus di depan kaca.

b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) mendapatkan pengetahuan yang baru mengenai manfaat terapi tawa dan bisa diterapkan sebagai salah satu cara untuk mengurangi stres pada siswa bimbingannya sehingga bisa dilakukan setiap saat untuk relaksasi agar siswa dapat secara optimal mengikuti kegiatan di sekolah maupun di luar sekolah.

3. Bagi Kesehatan Subjek

Saat melakukan terapi tawa, kita akan menggerakkan otot-otot dimana otot-otot wajah sangat berkaitan dengan sistem saraf otonom, yang mengatur denyut jantung, pernapasan, dan fungsi-fungsi yang tidak bisa dikendalikan secara sadar (Terapi Tawa dalam Anggun Resdasari Prasetyo dan Harlina Nurtjahjanti, 2011: 24). Selain itu ketika kita tertawa, maka hormon stres (*endorphine*) akan keluar dan hal itu berfungsi mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kekebalan tubuh.

**G. Definisi Operasional**

Sebagai cara untuk menghindari adanya kesalah pahaman tentang batasan istilah yang dimaksud dalam penelitian ini, maka peneliti memberikan batasan istilah sebagai berikut :

## 1. Terapi tawa

Terapi tawa merupakan metode terapi dengan menggunakan tawa dalam rangka membantu seseorang dalam menghadapi masalah. Tertawa memiliki manfaat psikologi seperti menghasilkan hormon *endorphin* yang memberikan rasa nyaman dan bahagia dan mengeluarkan hormon stres serta memberikan manfaat secara fisiologis, misalnya dengan tertawa akan meningkatkan zat *antibody* sehingga seseorang tidak mudah terserang penyakit.

## 2. Stres

Stres ialah keadaan dimana individu merasa tertekan karena adanya *stressor* misalnya situasi atau kejadian yang menimbulkan tuntutan-tuntunan, frustrasi, serta konflik yang sering diikuti gejala fisik, psikologi maupun sosial.



## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Kajian tentang Terapi Tawa**

#### **1. Sejarah Terapi Tawa**

Ide membentuk klub tawa melintas dalam pikiran Kataria yang sedang menulis sebuah artikel, “Tawa sebagai Obat Terbaik”. Klub tawa pertama dimulai hanya dengan lima orang pada tanggal 13 Maret 1995 di sebuah taman umum di Mumbai (Bombay), India. Sekarang klub Tawa sudah berkembang di India, AS, Australia, Jerman, Swedia, Norwegia, Denmark, Italia, Singapura, dan Dubai. Pada awal terbentuknya klub tawa dilakukan sebuah latihan tawa dengan menggabungkan teknik-teknik pernapasan dan peregangan yoga supaya manfaat tawa bisa diperoleh semua orang baik secara psikologis maupun fisik. Para ilmuwan yakin bahwa tawa mempunyai fungsi pencegahan dan pengobatan terhadap stres (Mandan Kataria, 2004: vii). Saat ini, di Indonesia sudah dikembangkan terapi tawa, salah satunya oleh Micha Firmanto. Micha mengembangkan berbagai gerakan tawa stimulus, namun dalam penelitian ini, peneliti menerapkan tawa stimulus dari Mandan Kataria.

Menurut Mandan Kataria (2004: 2), orang telah melupakan cara tertawa, sebagai contoh anak-anak dapat tertawa 300-400 kali perhari, tetapi ketika tumbuh dewasa frekuensi ini turun menjadi hanya 15 kali per hari hal ini disebabkan karena banyaknya tuntutan-tuntutan baik dari diri sendiri maupun tuntutan dari lingkungan dan membuat seseorang merasa

tertekan dan stres. Untuk pertama kalinya, Mandan Kataria, seorang dokter yang sedang praktek di Mumbai telah mengembangkan sebuah teknik baru yaitu terapi tawa dengan campuran yoga dan sebuah stimulus dengan tujuan untuk memberikan rasa nyaman sehingga menurunkan stres.

## **2. Pengertian Terapi Tawa**

Terapi tawa merupakan suatu cara untuk membantu seseorang dalam menghadapi masalah, misalnya stres, marah, dan jenuh. Tertawa tentu membuat siapapun yang melakukannya merasa lega, lapang, dan bahagia. Tertawa juga merupakan bentuk emosi positif yang mudah menular (Thayib AL Baihaqi, 2008: 56).

Terapi tawa adalah suatu terapi atau obat yang bermanfaat bagi kesehatan psikologis maupun fisiologis misalnya mengeluarkan hormon stres seperti *epinephrine* dan *kortisol* serta menghasilkan hormon *endorphin* yang membuat seseorang merasa nyaman dan bahagia serta meningkatkan jumlah *sel T* yang berhubungan dengan *antibody* sehingga seseorang tidak mudah terserang penyakit. Dalam hal ini terapi tawa dapat digunakan sebagai tindakan pencegahan maupun pengobatan (Satish, 2012: 1-3).

Anggun Resdasari Prasetyo dan Harlina Nurtjahjanti (2011: 24), berpendapat bahwa terapi tawa merupakan suatu metode terapi dengan menggunakan tawa dalam rangka membantu individu menyelesaikan masalah, baik gangguan fisik maupun mental.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terapi tawa merupakan metode terapi dengan menggunakan tawa dalam rangka membantu seseorang dalam menghadapi masalah. Tertawa memiliki manfaat psikologi seperti menghasilkan hormon *endorphin* yang memberikan rasa nyaman dan bahagia dan mengeluarkan hormon stres serta memberikan manfaat secara fisiologis, misalnya dengan tertawa akan meningkatkan zat *antibody* sehingga seseorang tidak mudah terserang penyakit.

### **3. Waktu yang Ideal untuk Terapi Tawa**

Menurut Mandan Kataria (2004: 24-26) idealnya, sebuah sesi tawa dilaksanakan pada pagi hari, khususnya di India di mana cuacanya sangat bagus untuk jalan-jalan pagi dan selalu lebih baik bagi seseorang jika mengawali hari dengan tawa. Dengan tertawa seseorang akan bersemangat dan merasakan suasana hati yang nyaman sepanjang hari. Kebanyakan klub tawa mengadakan kegiatan antara pukul 06.00-07.00 di taman terbuka, disesuaikan dengan waktu luang para pesertanya. Jumlah total latihan pernafasan, tawa, dan peregangan sebaiknya tidak lebih dari 20-30 menit.

Kegiatan ini membangkitkan energi dan tertawa selama 20-30 menit memberi manfaat sepanjang hari sampai saat tidur malam karena tertawa akan memunculkan hormon *endorphin* yang memberikan efek nyaman.

#### **4. Tahapan Terapi Tawa**

Untuk memulai terapi tawa, anggota berdiri membentuk lingkaran atau setengah lingkaran, sesuai tempat yang ada, dan koordinatornya berdiri di tengah. Dasar pemikirannya adalah orang tidak boleh merasa sungkan untuk keluar dari lingkaran atau barisan. Jarak antar tiap peserta tidak lebih dari satu meter karena para peserta harus saling menatap mata satu sama lain dan tertawa. Jika jaraknya lebih jauh, kontak mata akan kurang efektif untuk merangsang orang lain tertawa. Selain itu, para peserta sebaiknya tidak berdiri di satu tempat selama sesi latihan. Di setiap pelaksanaan terapi tawa, mereka menghampiri orang yang berbeda dan tertawa bersama sambil tetap menjalin kontak mata, atau saling menepuk tangan jika memungkinkan, tergantung tipe terapi tawanya.

Dalam format kedua, para peserta bisa berdiri dalam dua kelompok yang saling berhadapan. Format ini lebih bersifat interaktif dan bermain-main serta membuat tawa lebih spontan.

Sebuah sesi terapi tawa memerlukan sekitar 20-30 menit untuk melakukan tawa stimulus, latihan pernafasan, dan peregangan. Satu putaran tawa berlangsung 30-45 detik. Untuk mengawali semua jenis tawa, koordinator memberikan aba- aba “1, 2, 3, ....” dan setiap peserta mulai tertawa pada saat yang bersamaan. Pada saat akan berakhirnya suatu langkah terapi tawa maka koordinator melakukan tepuk tangan dan mendaraskan “ho-ho-ha-ha-ha” di ikuti peserta supaya tetap bersemangat serta melakukan pernafasan dalam sebanyak dua kali (Mandan Kataria,

2004: 29). Adapun langkah-langkah dalam pelaksanaan terapi tawa yang disarikan dari pendapat Mandan Kataria (2004: 38) dan Anggun Resdasari Prasetyo & Harlina Nurtjahjanti (2011 : 26-28) adalah sebagai berikut :

a. Tepuk tangan berirama

Pemanasan dengan tepuk tangan ini merupakan bagian terpenting dari beberapa gerakan yoga, tepuk tangan berirama dilakukan serentak oleh semua peserta dengan mengucapkan ho-ho-ha-ha-ha. Gerakan ini merupakan latihan pemanasan yang merangsang titik- titik *acupressur* (pijat ala akupuntur) di telapak tangan, membantu menciptakan rasa nyaman serta meningkatkan energi.

b. Pernapasan dalam

Pernafasan dilakukan dengan mengambil napas melalui hidung, lalu ditahan selama 15 detik dan dikeluarkan perlahan-lahan. Peserta bisa bernafas melalui hidung dan lebih baik tanpa suara. Cara ini sesuai dengan pernafasan dalam yoga yang dilakukan sebanyak lima kali.

c. Peregangan otot-otot

Dalam peregangann otot ini hal yang dilakukan adalah memutar sendi engsel bahu ke arah depan dan belakang, menganggukan kepala ke bawah sampai dagu menyentuh dada, lalu mendongakkan kepala ke atas, menoleh ke kiri dan kanan. Peregangan otot ini juga bisa dilakukan di beberapa otot-otot yang lainnya. Semua gerakan tersebut dilakukan 5 kali.

d. Melakukan bermacam-macam tawa, antara lain:

1) Tawa bersemangat

Dalam tawa bersemangat, orang tertawa sambil mengangkat tangan ke atas dan tertawa penuh semangat. Peserta tidak terus-menerus mengangkat tangan ke atas selama tawa bersemangat. Angkat tangan ke atas selama beberapa saat lalu turunkan dan angkat lagi.

2) Tawa sapaan

Para peserta diminta untuk saling mendekat dan menyapa satu sama lain dengan gerakan tertentu, sambil tertawa dan tetap menjaga kontak mata ketika bergerak berkeliling dan bertemu orang yang berbeda sedikitnya 4-5 orang anggota kelompok. Misalnya, dengan gerakan berjabat tangan, menepuk pundak maupun cara menyapa yang lainnya. Orang bisa berjabat tangan dan memandang mata orang yang disapa sambil tertawa pelan (cara menyapa ala masyarakat di Negara Barat) dan mendekatkan satu tangan ke wajah ( cara orang Muslim saling menyapa).

3) Tawa penghargaan

Ini adalah sebuah tawa berdasarkan nilai dimana koordinator mengingatkan para peserta mengenai betapa pentingnya menghargai orang lain. Dalam tawa jenis ini, ujung jari telunjuk dihubungkan dengan ujung ibu jari sehingga membentuk sebuah lingkaran kecil. Sementara itu tangan digerakkan ke depan

dan kebelakang dengan cepat, sambil memandang dan menghampiri peserta lain dan tertawa seolah-olah anda memberikan penghargaan kepada sesama anggota kelompok.

#### 4) Tawa satu meter

Tawa ini sangat bersifat main-main dan meniru cara orang pura-pura mengukur panjang satu meter. Tawa ini dilakukan dengan menggerakkan satu tangan sepanjang bentangan lengan yang lain (seperti gerakan merentangkan busur untuk melepaskan anak panah). Tangan digerakkan dalam tiga gerakan pendek yaitu tangan kiri dijulurkan ke samping tegak lurus dengan badan, tangan kanan melakukan gerakan seperti melepaskan anak panah, dan tangan ditarik ke belakang seperti menarik anak panah sambil mendaraskan “Ae... Ae... Aeee...” dan kemudian para peserta tiba-tiba tertawa sambil merentangkan kedua lengan dan sedikit menengadahkan kepala serta tertawa dari perut. Proses ini diulangi dua kali. Peserta menikmati pendarasan “Ae... Ae...” dalam nada *stakato* ( terputus- putus dan jelas). Dalam gerakan ini bisa dimodifikasi seperti gerakan pahlawan bertopeng dalam film kartun shinchon.

#### 5) Tawa *milkshake*

Dalam tawa *milkshake* para peserta diminta berpura-pura memegang dua gelas, gelas yang kanan berisi susu dan gelas di tangan kiri berisi kopi, dan sesuai aba- aba koordinator, susu

dituangkan ke gelas yang berisi kopi sambil mendaraskan “Aeee...”, gerakan itu dilakukan 3 kali, kemudian setiap peserta tertawa sembari membuat gerakan seolah-olah sedang minum susu. Proses ini diulangi empat kali, diikuti dengan bertepuk tangan sambil mendaraskan “Ho Ho Ha Ha Ha”.

6) Tawa hening dengan mulut terbuka lebar

Pada jenis tawa ini, mulut dibuka selebar mungkin seolah-olah tertawa lepas tetapi tanpa suara dan para peserta tertawa sambil saling menatap wajah dan memperlihatkan telapak tangan dengan berbagai gerakan, serta menggoyangkan kepala dengan ekspresi lucu.

7) Tawa bersenandung dengan mulut tertutup

Peserta diberikan aba-aba untuk tetap berhadapan dan saling memandang. Dalam tawa bersenandung dengan mulut tertutup ini dilakukan dengan cara mengatupkan bibir dan peserta berusaha tertawa saat mengeluarkan suara senandung “hmmmm...” sehingga akan terasa bergema di kepala dan membuat gerakan-gerakan yang lucu sehingga memacu peserta lain semakin tertawa.

8) Tawa mengayun

Tawa mengayun ini sangat menarik karena mengandung banyak sikap main-main. Tawa ini dilakukan dengan beberapa tahap: yang pertama, peserta membentuk formasi meligkar dan



mendengarkan aba-aba koordinator. Kemudian peserta mundur ke belakang sambil tertawa, hal ini untuk memperlebar lingkaran dan kembali maju sekaligus mengeluarkan “ae...ae...ae...”, semua mengangkat tangan dan tertawa secara serentak sambil bertemu di tengah dan melambaikan tangan mereka. Setelah satu putaran tawa mereka kembali ke dalam posisi awal; kedua, peserta bergerak maju dengan mengatakan oh-ooo dan serentak tertawa; ketiga dan keempat kalinya mereka membuat suara eh-eh...dan oh-oh...o...

#### 9) Tawa singa

Tawa ini diambil dari postur yoga yang disebut Simba Mudra (postur singa). Dalam postur singa, lidah dijulurkan ke luar sepenuhnya dan mulut dibuka selebar mungkin dengan mata terbuka lebar, peserta mengacungkan tangan seperti cakar singa dan mengaum seperti singa, lalu peserta tertawa dari perut. Tawa singa merupakan latihan yang sangat baik untuk otot-otot wajah, lidah, dan kerongkongan. Latihan ini menyingkirkan rasa takut atau malu, Tawa singa juga memperbaiki pasokan darah ke kelenjar tiroid.

#### 10) Tawa ponsel

Jenis ini juga bisa dikenal dengan tawa *Handphone* (HP). Tawa ini sangat menyenangkan dan bersifat main-main. Para peserta pura-pura memegang HP seolah-olah sedang menelpon dan

mencoba tertawa, sambil membuat berbagai gerakan dan berkeliling untuk bertemu dengan orang-orang yang berbeda dan tertawa seolah-olah mereka sungguh-sungguh menikmatinya. Tawa HP juga bisa dilakukan dalam format dua kelompok yang saling berhadapan. Saat menyeberang, para anggota harus saling pandang dan tertawa.

#### 11) Tawa bantahan

Dua orang saling berhadapan, memandang satu sama lain dan mulai tertawa dengan menudingkan jari telunjuk mereka kepada para anggota kelompok lain. Biasanya kelompok wanita di satu sisi dan kelompok pria di sisi lain. Mereka melakukan gerakan seperti saat mereka membantah.

#### 12) Tawa memaafkan atau meminta maaf

Sesudah tawa bantahan dilanjutkan tawa memaafkan. Dalam tawa meminta maaf, para peserta memegang kedua telinga, dengan menyilangkan lengan dan kemudian berlutut dan tertawa. Pesan di balik tawa ini adalah jika bertengkar maupun berselisih dengan seseorang maka harus meminta maaf.

#### 13) Tawa bertahap

Semua peserta diminta mendekat pada koordinator. Tawa bertahap dimulai dengan tersenyum dan melihat ke sekeliling, lalu saling pandang, Perlahan ditambahkan tawa kecil dan intensitas tawa semakin ditingkatkan sehingga peserta secara bertahap

melakukan tawa bersemangat kemudian perlahan-lahan melirihkan tawa dan berhenti.

14) Tawa dari hati ke hati

Tawa dari hati ke hati dilakukan terakhir. Di sini semua peserta saling mendekat dan berpegangan tangan, serta tertawa dengan tatapan penuh bela rasa. Mereka dapat saling berjabat tangan atau memeluk saat tertawa jika merasa hal itu pantas dilakukan.

e. Teknik Penutupan (Afiriasi positif dan doa untuk perdamaian dunia

Pada akhir sesi diteriakkan tiga slogan yaitu :”kita orang yang paling berbahagia di dunia”,”kita orang yang paling sehat di dunia”, dan “kita anggota klup tawa”. Ketika slogan tersebut diucapkan semua peserta tawa mengagkat lengan dan berkata “Ya”. Namun dalam penelitian ini subjek yang dipakai adalah kelas IX sehingga slogan yang dipakai adalah “saya orang yang paling bahagia di dunia ini” dan “saya pasti sukses dan lulus ujian nasional”Setelah kedua slogan ini diteriakkan, semua anggota mengulurkan lengan mereka ke langit dan memejamkan mata untuk berdoa bagi perdamaian dunia. Berdiri dalam suasana hening ini berlangsung selama 30 detik sampai satu menit.

**5. Cara Mengubah Latihan Tawa menjadi Tawa yang Asli**

Menurut Mandan Kataria (2004: 137-143) ada banyak cara di mana orang bisa mengubah tawa stimulasi menjadi spontanitas berkala. Berikut adalah tekniknya :

a. Kontak mata adalah kunci

Pilihlah seorang teman dan tataplah mata orang itu dan mulailah dengan tersenyum pelan dan kemudian tertawa kecil dan orang itu akan mulai tertawa bahkan tanpa mengetahui alasan tertawa. Hal ini terjadi karena tawa mudah menular, selain itu karena keanehan situasi yang dirasakan.

b. Teori kebodohan dan kekonyolan

Orang yang benar-benar memahami filosofi tertawa tanpa alasan dapat tertawa dengan mudah. Misalnya ketika orang sedang mendengar lelucon yang pernah didengar, maka orang dapat tetap tertawa walaupun lelucon itu tidak bermutu karena mengetahui bahwa tertawa itu baik untuk kesehatan, sehingga seseorang akan terbiasa tertawa. Klub tawa akan mudah menertawakan apapun karena berlatih setiap hari. Penerapan lain dari teori ini adalah jika orang ingin tertawa sendiri di depan cermin, cobalah meniru tawa seseorang yang dikenal, mungkin sebuah tokoh dalam film. Tertawalah “ha... ha... ha...” dan teruskan selama beberapa saat. Jika tidak mampu menirunya dengan benar, anda akan merasa lucu. Dengan begitu orang mulai merasa bodoh dan konyol, sebuah sensasi tawa yang asli akan muncul. Perasaan ini sangat menyenangkan dan bisa dinikmati selama seseorang membiarkan perasaan bodoh itu tetap ada.

c. Sikap bermain dalam klub tawa

Ada ungkapan bahwa seseorang tidak berhenti bermain karena sudah tua, tetapi orang menjadi tua karena berhenti bermain. Dalam klub tawa, telah dibuat berbagai jenis tawa stimulus dengan banyak sikap bermain-main, contohnya adalah tawa mengayun, tawa satu meter, tawa bantahan, tawa HP, dan tawa *milkshake*.

d. Sikap kekanak-kanakan dalam klub tawa

Dalam klub tawa banyak sikap yang ditunjukkan seperti perilaku anak kecil seperti membuat suara-suara lucu dengan menggerak-gerakkan lidah dalam mulut, menepuk-nepuk pipi yang digelembungkan, tertawa seperti anak kecil, dan berbicara melantur. Holden (dalam Mandan Kataria, 2004: 142-143) berkata “setiap anak terlahir dengan banyak potensi kreatif untuk tertawa, bersenang-senang, bermain, berbahagia, dan mencintai”.

e. Obrolan melantur

Berbicara melantur merupakan salah satu metode terbaik untuk menyalurkan stres. Dewasa ini, berbica melantur banyak digunakan sebagai sebuah latihan pernafasan dalam klub tawa dalam membuka diri. Selain berbicara melantur, ada banyak teknik perangsang humor, seperti bernyanyi melantur, kontes melantur, dan berbicara dengan asal-asalan yang membantu menghasilkan sebuah tawa.

Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa untuk membuat tawa yang asli bisa menggunakan beberapa cara yaitu saling

menatap mata satu sama lain, mengetahui manfaat tawa, melakukan teknik tawa dengan bermain-main dan membuat gerakan yang lucu.

## 6. Manfaat Terapi Tawa

Ketika seseorang tertawa, banyak manfaat yang akan di dapatkan, diantaranya :

### a. Anti stres

Tawa adalah penangkal stres yang paling baik, murah dan mudah. Tawa adalah salah satu cara terbaik untuk mengendurkan otot. Satu putaran tawa yang bagus dapat mengurangi tingkat hormon *stress*, *epinephrine*, dan *cortisol*. Disisi lain, ketika tertawa secara tidak sadar semua indera secara alami akan merespon dan spontan bersatu dalam waktu yang selaras untuk memberikan suka cita, damai, dan relaksasi (Mandan Kataria, 2004: 69-70)

Telah di buktikan pula oleh Satish (2012: 1) bahwa:

Tertawa juga telah terbukti memiliki efek menguntungkan pada berbagai aspek lain dari biokimia. Misalnya, tawa telah terbukti menyebabkan penurunan hormon stres seperti kortisol dan epinefrin.

### b. Memperkuat sistem kekebalan

Para peneliti telah menemukan bahwa setelah mengikuti terapi tawa, para peserta mengalami peningkatan *antibody (immunoglobulin A)* dalam lendir di hidung dan di saluran pernafasan, yang dipercaya mempunyai kemampuan melawan virus, bakteri, dan mikro organisme lain sehingga membuat tubuh tidak mudah terserang penyakit. Ada

banyak anggota tawa yang mengalami penurunan frekuensi terserang pilek, sakit tenggorokan, dan sesak nafas.

Dari sebuah penelitian, para ahli menemukan bahwa aktivitas sel T di dalam darah seseorang yang sering tertawa mengalami peningkatan. Sel T adalah sel yang dapat melawan infeksi (Thayib AL Baihaqi, 2008: 78).

c. Seperti melakukan latihan *aerobic*

Tawa bisa dibandingkan dengan aerobik, hanya saja tidak perlu memakai sepatu atau pakaian khusus.

Menurut William Fry dari Universitas Standford (Mandan Kataria, 2004: 71)

Satu menit tawa sebanding dengan sepuluh menit latihan mendayung. Dengan kata lain, tawa merangsang jantung dan sirkulasi darah dan sama dengan latihan aerobik. Latihan tawa cocok untuk orang-orang yang banyak duduk dan mereka yang tak bisa meninggalkan tempat tidur atau kursi roda.

d. Mengurangi depresi, kecemasan, dan gangguan psikosomatis

Stres dan tekanan kehidupan modern berdampak buruk terhadap pikiran dan tubuh manusia. Penyakit-penyakit yang berhubungan dengan pikiran, seperti kecemasan, depresi, gangguan syaraf, dan insomnia mengalami peningkatan. Tawa telah banyak membantu orang yang menggunakan obat anti depresi dan obat penenang. Sekarang mereka lebih mudah tidur dan mengalami penurunan tingkat depresi.

e. Mengurangi tekanan darah tinggi dan jantung

Stres adalah faktor dominan yang mengakibatkan orang mempunyai penyakit jantung dan tekanan darah tinggi. Dalam eksperimen telah dibuktikan bahwa terjadi penurunan 10-20 mm tekanan setelah seorang penderita mengikuti 10 menit sesi tawa. Demikian juga, jika seseorang beresiko tinggi menderita penyakit jantung, tawa bisa menjadi obat pencegahan yang baik.

f. Penghilang rasa sakit alami

Tawa meningkatkan *endorphin* dalam tubuh kita, yang merupakan penghilang rasa sakit alami. *Endorphin* yang dipicu oleh tawa bisa membantu mengurangi intensitas rasa sakit penderita radang sendi, radang tulang belakang, dan kejang otot. Banyak wanita melaporkan penurunan frekuensi *migraine* yang mereka alami setelah melakukan tertawa.

g. Mengurangi penyakit bronkitis dan asma

Tawa merupakan salah satu latihan terbaik untuk mereka yang menderita asma dan bronkitis. Tawa meningkatkan kapasitas paru-paru dan tingkat oksigen dalam darah. Banyak penderita asma dan bronkitis yang menjadi anggota klub tawa. Mereka telah melaporkan penurunan frekuensi serangan penyakit mereka. Terapi tawa menaikkan tingkat antibodi dalam selaput lender pada saluran pernafasan, dengan begitu mengurangi frekuensi infeksi pernafasan. Terapi tawa juga meningkatkan sistem pembersihan lendir di saluran



pernafasan. Stres adalah faktor lain yang bisa memicu serangan asma. Dengan mengurangi stres, tawa bisa memperbaiki prognosis penyakit asma.

h. Meningkatkan stamina atlet

Tertawa sebelum melakukan kegiatan olahraga kompetitif apapun akan meningkatkan tingkat relaksasi dan meningkatkan stamina.

i. Memberikan efek jogging internal

Terapi tertawa memberikan pijatan yang bagus untuk semua organ internal. Tawa memperlancar pasokan darah dan meningkatkan efisiensinya.

j. Baik untuk para aktor dan penyanyi

Peningkatan kapasitas paru-paru dan dilatihnya diafragma serta otot-otot perut akan membantu mengendalikan kemampuan berbicara.

k. Membuat seseorang tampak lebih muda

Tawa merupakan latihan yang sangat bagus untuk otot-otot wajah. Tawa mengencangkan otot-otot wajah dan memperbaiki ekspresi wajah. Ketika tertawa, wajah akan tampak merah karena peningkatan pasokan darah yang menyegarkan kulit wajah dan membuat kulit wajah tampak cerah. Orang-orang yang suka tertawa terlihat lebih ceria dan menarik, mata menjadi basah dan tampak berkilau.

l. Meningkatkan hubungan interpersonal

Tawa menyatukan orang dan memperbaiki hubungan interpersonal. Semua anggota klub tawa saling bertemu dengan pikiran terbuka dan saling memperhatikan satu sama lain.

Sifat tawa yang mudah menular ternyata sangat berguna dalam proses interaksi sosial dan komunikasi antar individu. sebagai contoh ketika seseorang tersenyum kepada orang yang belum dikenal, maka orang tersebut tidak menutup kemungkinan akan membalas senyum. (Thayib AL Baihaqi, 2008: 58)

m. Meningkatkan rasa percaya diri

Keuntungan lain adalah peningkatan rasa percaya diri dan pengurangan demam panggung karena bertambahnya tingkat relaksasi tubuh, yang merupakan hasil latihan tawa.

n. Mengurangi emosi (marah)

Sebagai salah satu emosi manusia, marah tergolong emosi yang negatif. Ketika marah maka ada sekitar 49 otot yang tiba-tiba bekerja dalam kepala. Tidak heran apabila dalam kondisi tersebut seseorang akan merasakan sakit kepala. Untuk melawan emosi negatif tersebut, ada baiknya menggunakan emosi yang bersifat positif yaitu dengan tertawa. Ketika tertawa seseorang hanya membutuhkan sekitar 17 otot. Dengan tertawa otot wajah yang semula tegang bisa dikembalikan ke keadaan normal . Pada saat tertawa, tubuh akan menghasilkan hormon antistres. Dengan hormon ini, semua kondisi

yang dialami tubuh saat marah akan dinetralisir, sebelum kemudian dikembalikan ke keadaan normal. Saat tertawa maka kondisi otak berada pada gelombang alfa atau titik nol pikir (zero mind), akibatnya kita akan merasa lebih nyaman dan lebih rileks (Thayib AL Baihaqi, 2008: 68-78)

Dari paparan manfaat terapi tawa di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan tertawa dapat mengatasi stres, memperkuat kekebalan tubuh sehingga tidak mudah sakit, pengganti olahraga, mengurangi depresi, kecemasan, menurunkan darah tinggi, menurunkan emosi, meningkatkan *endorphin*, mengurangi beberapa penyakit, menjadikan seseorang tampak lebih muda, meningkatkan hubungan sosial, dan meningkatkan kepercayaan diri.

Walaupun demikian tidak semua orang bisa melakukan terapi tawa. Terapi tawa tidak cocok untuk penderita hernia, wasir parah, jantung, sesak nafas, seseorang yang baru saja selesai menjalani operasi, peranakan turun, hamil, flu, *tuberculosis (TBC)*, komplikasi mata (Mandan Kataria, 2004: 63-68).

## **B. Kajian tentang Stres**

### **1. Pengertian Stres**

Stres bukanlah hal yang baru untuk diberbincangkan, dan setiap orang pasti pernah mengalami stres. Menurut Naila Atmaningtyas (2010: 1) istilah stres berasal dari bahasa latin dari kata “*stringere*” yang berarti

ketegangan, dan tekanan. Stres merupakan sebuah reaksi yang tidak diharapkan yang muncul karena tingginya tuntutan lingkungan pada seseorang. Harmoni keseimbangan antara kekuatan dan kemampuan terganggu.

Stres adalah respon individu terhadap *stressor*, yaitu situasi dan peristiwa yang mengancam mereka sehingga menimbulkan tekanan-tekanan (Hall, dikutip Santrock, 2007: 295).

Menurut Feldman (2012: 211), stres adalah suatu respon seseorang terhadap kejadian yang mengancam dan menantang. Menurut Lazarus (dalam Yunita Imaningsih, 2009: 21) respon secara fisiologis berupa jantung berdebar, gemetar, dan pusing. Respon secara psikologis berupa takut, cemas, sulit berkonsentrasi, dan mudah tersinggung. Menurut Sherif (dalam Yunita Imaningsih, 2009: 29) respon yang muncul ketika stres berupa terganggunya hubungan sosial seseorang.

Stres adalah respon individu baik positif maupun negatif terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres, yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (Santrock, 2003: 570).

Dari beberapa paparan definisi mengenai stres, dapat ditarik kesimpulan bahwa stres adalah keadaan dimana individu merasa tertekan karena adanya *stressor* misalnya situasi atau kejadian yang menimbulkan tuntutan-tuntutan, frustrasi, serta konflik yang sering diikuti gejala fisik, psikologi maupun sosial

## 2. Penyebab Stres

Menurut Lazarus & Folkman (dalam Yunita Imaningsih, 2009: 22), kondisi fisik, lingkungan, dan sosial yang merupakan penyebab dari kondisi stres disebut dengan istilah *stressor*. Istilah *stressor* diperkenalkan pertama kali oleh Selye. Situasi, kejadian, atau objek apapun yang menimbulkan tuntutan dalam tubuh dan penyebab reaksi psikologis ini disebut *stressor*. *Stressor* dapat berwujud atau berbentuk fisik, seperti polusi udara dan dapat juga berkaitan dengan lingkungan sosial. Pikiran ataupun perasaan individu sendiri yang dianggap sebagai suatu ancaman baik yang nyata maupun imajinasi dapat juga menjadi *stressor*.

Lazarus & Cohen (dalam Yunita Imaningsih, 2009: 23) mengklasifikasikan *stressor* ke dalam tiga kategori, yaitu :

### a. *Cataclysmic events*

Fenomena besar yang tiba-tiba terjadi, misalnya kejadian-kejadian penting yang mempengaruhi banyak orang, seperti bencana alam.

### b. *Personal stressor*

Kejadian-kejadian penting yang mempengaruhi sedikit orang atau sejumlah orang tertentu, misalnya krisis keluarga.

### c. *Background stressor*

Pertikaian atau permasalahan yang biasa terjadi setiap hari, misalnya masalah dalam pekerjaan dan rutinitas kegiatan.

Ada beberapa jenis *stressor* psikologi yang dirangkum oleh Folkman, Coleman, serta Rice (dalam Yunita Imaningsih, 2009: 23) yaitu :

a. Tekanan (*Preassures*)

Tekanan terjadi karena adanya suatu tuntutan untuk mencapai sasaran atau tujuan tertentu maupun tuntutan tingkah laku tertentu. Secara umum tekanan mendorong individu untuk meningkatkan penampilan, mengintensifkan usaha atau mengubah sasaran tingkah laku seseorang. Tekanan sering ditemui dalam kehidupan sehari-hari dan memiliki bentuk yang berbeda-beda pada setiap individu. Tekanan dalam beberapa kasus tertentu dapat menghabiskan sumber daya yang dimiliki dalam proses pencapaian sasarannya, bahkan bila berlebihan dapat mengarah pada perilaku *maladaptive*.

Tekanan dapat bersumber dari internal atau eksternal maupun kombinasi dari keduanya. Tekanan internal, misalnya adalah *self esteem*, konsep diri dan komitmen personal. Tekanan eksternal, misalnya berupa tekanan waktu atau peran yang harus dijalani seseorang, atau juga dapat kompetisi dalam kehidupan sehari-hari di masyarakat, antara lain : pekerjaan, sekolah, mendapatkan pasangan hidup, trauma, rasa kurang percaya diri, dan kurang berani.

b. Frustrasi

Frustrasi terjadi apabila usaha individu untuk mencapai sasaran tertentu mendapatkan hambatan, kegagalan atau hilangnya kesempatan dalam mendapatkan hasil yang diinginkan. Frustrasi juga dapat diartikan

sebagai efek psikologis terhadap situasi yang mengancam, seperti timbul rekasi marah, penolakan ataupun depresi.

c. Konflik

Konflik terjadi ketika individu berada dalam tekanan dan merespon langsung terhadap dua atau lebih dorongan, juga munculnya dua kebutuhan maupun motif yang berbeda dalam waktu bersamaan. Ada 3 jenis konflik, yaitu :

1) *Approach- Approach Conflict*

Terjadi apabila individu harus memilih satu diantara dua alternatif yang sama-sama disukai, misalnya seseorang yang sulit menentukan keputusan diantara dua pilihan karir yang sama-sama diinginkan. Stres muncul akibat hilangnya kesempatan untuk menikmati alternatif yang tidak diambil. Jenis konflik ini biasanya sangat mudah dan dapat diselesaikan.

2) *Avoidance-Avoidance Conflict*

Terjadi apabila individu dihadapkan dua pilihan yang sama-sama tidak disenangi. Misalnya wanita muda yang hamil diluar nikah, disatu sisi dia tidak ingin aborsi tetapi disisi lain dia belum mampu secara mental dan finansial untuk membesarkan anaknya nanti. Konflik jenis ini lebih sulit diputuskan dan memerlukan lebih banyak tenaga serta waktu untuk menyelesaikannya karena masing-masing alternatif memiliki konsekuensi yang tidak menyenangkan.

### 3) *Approach-Avoidance Conflict*

*Approach avoidance konflik* adalah situasi dimana individu merasa tertarik sekaligus tidak menyukai atau ingin menghindari dari seseorang atau objek yang sama. Misalnya, seseorang berniat berhenti merokok karena khawatir merusak kesehatannya tetapi dia tidak dapat membayangkan sisi kehidupannya kelak tanpa rokok.

Berdasarkan pemaparan penyebab stres di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa situasi maupun kejadian yang dialami seseorang merupakan penyebab dari stres, misalnya: adanya tuntutan-tuntutan, kegagalan, adanya konflik dan kejadian-kejadian yang lain yang bisa menyebabkan seseorang mengalami stres.

### 3. Penggolongan Stres

Naila Atmaningtyas (2010: 6-7) menggolongkan stres menjadi dua golongan. Penggolongan ini didasarkan atas persepsi individu terhadap stres yang dialami, yaitu:

#### a. *Distress* (stres negatif)

*Distress* merupakan stres yang merusak atau bersifat tidak menyenangkan, negatif, dan tidak sehat. Stres dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir atau gelisah. Sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan dan timbul keinginan untuk menghindarinya.



b. *Eustress* (Stres positif)

*Eustress* bersifat menyenangkan, sehat, positif, dan membangun. *Eustress* dapat meningkatkan kesiagaan mental, kewaspandaan, kognisi, dan performansi individu. *Eustress* juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu, misalnya menciptakan karya seni. Dalam penelitian ini peneliti memfokuskan pada *distress*.

**4. Reaksi terhadap Stres (*Stressor*)**

Ketika seseorang stres, ada beberapa reaksi yang terjadi, antara lain :

a. Aspek Biologis

Canon (dalam Yunita Imaningsih, 2009: 27) memberikan deskripsi mengenai bagaimana reaksi tubuh terhadap suatu peristiwa yang mengancam. Dia menyebut reaksi tersebut sebagai *fight-or-flight response* karena respon fisiologis mempersiapkan individu untuk menghadapi atau menghindari situasi yang mengancam tersebut. *Fight-or flight response* menyebabkan individu dapat merespon dengan cepat terhadap situasi yang mengancam.

b. Aspek Psikologis

Aspek psikologis pada stres dapat meliputi :

1) Kognisi

Stres dapat melemahkan ingatan dan perhatian dalam aktivitas kognitif (sarafino dalam Yunita Imaningsih, 2009:28). *Stressor* berupa kebisingan dapat menyebabkan penurunan

perkembangan untuk mengasah kemampuan anak-anak (*deficit cognitive*). Baum (dalam Yunita Imaningsih, 2009: 28), mengatakan bahwa individu yang terus menerus memikirkan *stressor* dapat menimbulkan stres yang lebih parah terhadap *stressor*.

## 2) Emosi

Individu sering menggunakan keadaan emosionalnya untuk mengevaluasi stres. Maslach dkk (dalam Yunita Imaningsih, 2009: 28) reaksi emosional terhadap stres yaitu rasa takut, phobia, kecemasan, depresi, perasaan sedih, dan rasa marah.

## 3) Perilaku Sosial

Stres dapat mengubah interaksi individu terhadap orang lain. Individu dapat berperilaku menjadi positif maupun negatif. Stres yang diikuti dengan rasa marah menyebabkan perilaku sosial negatif cenderung meningkat, sehingga dapat menimbulkan perilaku agresif. Stres juga dapat mempengaruhi perilaku membantu pada individu (Sherif & Sherif dalam Imaningsih, 2009: 29).

Dari uraian reaksi atau *symptom* stres di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mengalami stres dapat dilihat dari beberapa aspek dengan gejala yang nampak seperti sakit, takut, cemas, mudah marah, sedih, menjauh dari teman dan lain-lain.

## C. Kajian tentang Remaja

### 1. Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan salah satu fase di antara fase-fase perkembangan manusia yang terentang sejak anak masih dalam kandungan sampai meninggal dunia (*life span development*). Masa remaja mempunyai ciri yang berbeda dengan masa sebelumnya atau sesudahnya, karena berbagai hal yang mempengaruhinya selalu menarik untuk dibicarakan. Kata remaja diterjemahkan dari kata bahasa Inggris *adolescence* atau *adolence* (bahasa Latin) yang berarti tumbuh atau tumbuh untuk masak, menjadi dewasa. *Adolescence* maupun remaja menggambarkan seluruh perkembangan remaja baik perkembangan fisik, intelektual, emosi dan sosial (Rita Eka Izzaty, dkk, 2008 :123)

Masa remaja ditinjau dari rentang kehidupan manusia merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Sifat-sifat remaja sebagian sudah tidak menunjukkan sifat-sifat masa kanak-kanaknya, tetapi juga belum bisa menunjukkan sifat-sifat sebagai orang dewasa (Rita Eka Izzaty, dkk, 2008: 124)

Hurlock (1991: 206) menyatakan awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13 tahun sampai 16 tahun atau 17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun, yaitu matang secara hukum.

Dari beberapa paparan definisi remaja di atas dapat disimpulkan bahwa remaja adalah seseorang yang berumur 13-18 tahun yang

mengalami transisi dari kanak-kanak menuju dewasa dengan yang sedang dalam masa perkembangan baik secara fisik, intelektual, emosi dan sosial.

## **2. Ciri-ciri Remaja**

Menurut Harlock (dalam Rita Eka Izzaty, dkk, 2008: 124-126) menjelaskan ciri-ciri tersebut sebagai berikut :

- a. Masa remaja sebagai periode penting, remaja mengalami perkembangan fisik dan mental yang relatif cepat dan penting, dalam hal ini semua perkembangan tersebut memerlukan penyesuaian mental dan pembentukan sikap, nilai, dan minat baru.
- b. Masa remaja sebagai periode peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, sehingga mereka harus meninggalkan segala sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan serta mempelajari pola perilaku dan sikap yang sudah ditinggalkan.
- c. Masa remaja sebagai periode perubahan, karena mengalami perubahan fisik yang sangat pesat, juga perubahan perilaku dan sikap yang berlangsung pesat. Sebaliknya jika perubahan fisik menurun maka diikuti perubahan sikap dan perilaku yang menurun. Menurut Hurlock, ada 4 macam perubahan yaitu : meningginya emosi, perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan.
- d. Masa remaja sebagai masa mencari identitas, pada masa ini mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, Pada saat ini remaja berusaha

untuk menunjukkan siapa diri dan peranannya dalam kehidupan masyarakat.

- e. Usia bermasalah, setiap masa perkembangan mempunyai masalah sendiri-sendiri, begitu juga dengan masa remaja. Masa remaja mempunyai banyak masalah baik dengan dirinya sendiri, keluarga, masyarakat, sekolah, dan teman sebaya, namun pada masa remaja pemecahan masalah sudah tidak seperti pada masa sebelumnya yang dibantu oleh orang tua dan gurunya, sehingga remaja tidak mempunyai pengalaman dalam mengatasi masalahnya. Setelah masalah remaja yang dihadapi akan diselesaikan secara mandiri, mereka menolak bantuan dari orang tua dan guru.
- f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan atau kesulitan, karena pada masa remaja sering timbul pandangan yang kurang baik atau bersifat negatif.
- g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik, pada masa ini remaja cenderung memandang dirinya dan orang lain sebagaimana yang diinginkan bukan sebagaimana adanya, lebih-lebih cita-citanya. Hal ini menyebabkan emosi meninggi dan apabila keinginannya tidak tercapai akan mudah marah. Semakin bertambahnya pengalaman pribadi dan sosialnya serta kemampuan berpikir rasional memandang diri dan orang lain, remaja akan semakin berpikir secara realistik.

- h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa. Menjelang menginjak masa dewasa, mereka merasa gelisah untuk meninggalkan masa belasan tahunnya. Mereka merasa belum cukup untuk berperilaku sebagai orang dewasa , oleh karena itu mereka mulai berperilaku sebagai status orang dewasa seperti cara berpakaian, merokok, menggunakan obat-obatan, dan masih banyak hal lainnya, yang dipandang dapat memberikan citra seperti yang diinginkan.

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa masa remaja mempunyai ciri-ciri khusus yang menjadi pembeda dengan masa sebelumnya, misalnya: remaja merupakan masa perubahan baik fisik, emosi, sosial; remaja cenderung berusaha menunjukkan siapa dirinya; masa remaja merupakan masa yang penuh dengan masalah dan mempunyai pandangan kurang baik dikalangan masyarakat.

#### **D. Stres pada Remaja**

Pandangan badai dan stres (*storm and stress view*) adalah konsep dari Hall yang menyatakan bahwa remaja merupakan masa pergolakan yang dipenuhi oleh konflik dan perubahan suasana hati (Santrock, 2007: 6).

Definisi stres pada remaja menurut Brown dan Mitchell (2011: 309) adalah kondisi lingkungan yang mengancam, melebihi, menekan, membahayakan kapasitas psikologis maupun biologis individu.

## 1. Faktor Stres pada Remaja

Garfikel (dalam Yunita Imaningsih, 2009: 42) mengatakan secara umum penyebab stres pada remaja sebagai berikut :

- a. Putus dengan pacar
- b. Perbedaan pendapat dan masalah dengan orang tua
- c. Bertengkar dengan saudara perempuan dan laki-laki
- d. Perubahan status ekonomi pada orang tua
- e. Sakit yang di derita oleh anggota keluarga
- f. Masalah dengan teman sebaya

Menurut Needlman (dalam Yunita Imaningsih, 2009: 44), ada beberapa sumber stres yang dialami remaja, yaitu :

### a. *Biological stress*

Pada umumnya perubahan fisik pada remaja terjadi sangat cepat, dari umur 12-14 tahun pada remaja perempuan dan antara 13-15 tahun pada remaja laki-laki. Tubuh remaja berubah sangat cepat, remaja merasa bahwa semua orang melihat dirinya. Jerawat juga dapat membuat remaja stres. Terutama bagi mereka yang mempunyai pemikiran sempit tentang kecantikan yang ideal. Saat yang sama, remaja menjadi sibuk di sekolah, bekerja dan bersosialisasi sehingga membuat remaja kurang tidur. Hasil dari penelitian, mengatakan bahwa kekurangan tidur dapat menyebabkan stres.

*b. Family stress*

Salah satu sumber stres pada remaja adalah hubungan dengan orang tua, karena remaja merasa bahwa mereka ingin mandiri dan bebas, tetapi lain pihak mereka juga ingin diperhatikan.

*c. School stress*

Keinginan untuk memperoleh nilai yang tinggi atau keberhasilan dalam mendapatkan prestasi, di mana remaja selalu berusaha untuk tidak gagal, ini semua dapat menyebabkan stres.

*d. Peer stress*

Remaja yang tidak diterima oleh teman-temannya biasanya akan menderita, tertutup dan mempunyai harga diri yang rendah. Pada beberapa remaja, agar dapat diterima oleh teman-temannya, mereka melakukan hal-hal negatif seperti merokok, minum alkohol dan menggunakan obat-obatan terlarang. Beberapa remaja merasa bahwa alkohol, rokok dan obat-obatan terlarang dapat mengurangi stres.

*e. Social stress*

Remaja tidak mendapat tempat pada pergaulan orang dewasa, karena mereka tidak diberikan kebebasan mengungkapkan pendapat mereka, tidak dapat membeli alkohol secara legal, dan tidak bisa mendapatkan pekerjaan yang bayarnya tinggi, pada saat yang sama mereka tahu bahwa mereka semua pada nantinya akan mewarisi masalah besar dalam kehidupan sosial. Seperti perang, polusi, dan



masalah ekonomi yang tidak stabil. Hal ini akan membuat remaja menjadi stres.

## **2. Gejala Stres pada Remaja**

Menurut Feldman (2012: 213) mengemukakan simtom stres meliputi:

- a. Gangguan tidur
- b. Masalah interpersonal
- c. Penyalahgunaan obat terlarang
- d. Ingin mencoba bunuh diri
- e. Flu
- f. Sakit tenggorokan
- g. Sakit punggung
- h. Sakit kepala

Menurut Siti Ulfa (2009: 1), gejala-gejala yang timbul saat remaja stres antara lain :

- a. Hilangnya minat terhadap kegiatan yang disenangi
- b. Hilang selera makan yang berujung pada penurunan berat badan
- c. Terlihat lelah dan kekurangan energi, memiliki pengalaman tidak berharga dan tidak memiliki harapan
- d. Rasa bersalah yang tidak pada tempatnya
- e. Tidak mampu berkonsentrasi dan berpikir jernih
- f. Melankolik (rasa sedih berlebihan) yang biasanya disertai bangun pagi terlambat dua jam dari biasanya. Rasa tidak berdaya dipagi hari dan bergerak lebih lamban.

- g. Pusing atau sakit perut
- h. Mempunyai keinginan atau harapan untuk mati, bahkan bunuh diri

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa gejala-gejala yang muncul ketika stres dapat dibagi menjadi tiga aspek yaitu gejala psikologi, fisik, dan sosial. Secara psikologi berupa ingin mencoba bunuh diri, selalu merasa bersalah, hilangnya konsentrasi sehingga menghambat segala aktivitas, terlihat sedih, dan mengalami gangguan tidur. Secara Fisik meliputi flu, sakit tenggorokan, sakit punggung, sakit kepala, berat badan menurun, lemas, dan pusing. Secara sosial meliputi menjauh dari teman-teman.

#### **E. Kerangka Pikir**

Remaja sering mengalami fenomena yang disebut sebagai masa mencari identitas dan masa yang sangat labil akan emosinya serta mempunyai masalah dan tuntutan-tuntutan yang menekan remaja. Garfinkel (dalam Yunita Imaningsih, 2009: 42) dan Needlman (dalam Yunita Imaningsih, 2009: 44) memaparkan beberapa faktor masalah yang menimbulkan tekanan dalam diri remaja, misalnya adanya perbedaan pendapat dengan orang tua, tuntutan mendapatkan nilai yang bagus, perselisihan dengan saudara, perubahan status ekonomi, perselisihan dengan teman, persaingan mendapatkan nilai bagus di kelas, timbulnya jerawat, dan lain-lain. Semua permasalahan dan tuntutan tersebut dapat menimbulkan stres jika remaja tidak dapat mengendalikan kondisi emosionalnya dan akan berdampak pada beberapa aspek dengan

gejala misalnya mengalami gangguan tidur, sakit kepala, malas, terganggunya interaksi sosial, gampang marah, ingin mencoba bunuh diri dan lain sebagainya (Feldman, 2012: 213 dan Siti Ulfa, 2009: 1). Jika stres tidak segera di tangani maka akan menghambat proses perkembangan maupun aktivitas seseorang. Terdapat banyak cara untuk menurunkan tingkat stres pada seseorang salah satunya dengan tertawa.

Menurut Mandan Kataria (2004: 69-70) terapi tawa merupakan salah satu cara untuk menurunkan stres pada seseorang karena dengan tertawa akan membuat seseorang dapat menurunkan hormon *stress*, *epinephrine*, *cortisol*. Di samping itu, tertawa akan menghasilkan hormon *endorphin* yang dikenal sebagai zat pereda nyeri atau rasa sakit sehingga membuat orang merasa nyaman, tenang, tentram, dan gembira, sehingga dalam penelitian ini peneliti kan mengujicobakan terapi tawa untuk menurunkan tingkat stres pada remaja kelas IX di SMP N 6 Yogyakarta (Satish, 2012: 1-3).

#### **F. Hipotesis**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka pikir yang telah diuraikan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah terapi tawa berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada remaja kelas IX di SMP N 6 Yogyakarta.

### **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan Penelitian**

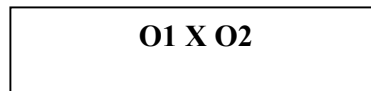
Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif karena pada pendekatan ini variabel yang diukur menggunakan instrumen penelitian dengan data yang terdiri dari angka-angka dan dapat dianalisis berdasarkan proses statistik (Juliansyah Noor, 2011: 38). Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2012: 109) penelitian eksperimen ialah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan (*treatment*) tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi terkendali. Menurut Shaughnessy, dkk (2007: 382) eksperimen ialah prosedur yang digunakan untuk menemukan sesuatu yang belum diketahui. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 9) penelitian eksperimen ialah suatu cara untuk menemukan atau mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dan berkaitan dengan tujuan untuk mengetahui akibat atau pengaruh dari suatu perlakuan.

Dari pemaparan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian eksperimen adalah suatu metode penelitian untuk mencari atau menguji cobakan pengaruh dan hubungan sebab akibat dari suatu perlakuan (*treatment*) terhadap variabel terikat.

Terdapat beberapa istilah yang digunakan dalam menggambarkan metode eksperimen yaitu *Randomized Experiment*, *Quasi Experiment*,

*Natural Experiment*, dan *Nonexperimental Design*. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan desain *Quasi Experiment*. Terdapat dua desain dalam *Quasi Experiment*, yaitu *quasi eksperiment* dengan kelompok kontrol dan tanpa ada kelompok kontrol (Shadish, Cook, dan Campbell, 2002: 12). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan desain tanpa kelompok kontrol yaitu *one- group prestes-posttest design*.

Dalam *one-group pretest-posttes design* hanya terdapat kelompok eksperimen. Sebelum diberikan perlakuan, kelompok eksperimen diberikan *pretest* untuk mengetahui tingkat stres, setelah itu diberikan perlakuan berupa terapi tawa dan terakhir kelompok diberikan *posttest* untuk mengetahui perubahan yang terjadi setelah diberikan terapi tawa (Sadish, Cook, dan Campbell, 2002: 108). Desain ini dapat digambarkan seperti berikut :



Gambar 1. Desain Penelitian *One-group Pretest-Posttes Design*

Keterangan:

O1: nilai *Pretest* (sebelum diberi perlakuan)

X : *treatment* yang diberikan (variabel independen)

O2 : nilai *posttest* (setelah diberi perlakuan)

## **B. Variabel Penelitian**

Variabel dikatakan sebagai konsep yang memiliki variasi nilai (Erwan Agus Purwanto dan Dyah Ratih Sulistyastuti, 2011: 17). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu :

### **1. Variabel bebas (X)**

Variabel bebas ialah variabel yang mempengaruhi atau menjadi penyebab berubahnya variabel terikat. Dalam penelitian ini, variabel bebasnya ialah terapi tawa sebagai pengaruhnya atau perlakuannya.

### **2. Variabel terikat (Y)**

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi, dalam penelitian ini adalah tingkat stres pada remaja.

## **C. Tempat dan Waktu Penelitian**

### **1. Tempat penelitian**

Tempat penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 6 Yogyakarta yang beralamatkan di Jl. Monginsidi No.01 Jetis Yogyakarta.

### **2. Waktu penelitian**

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 3-8 Februari 2014.

## **D. Subjek Penelitian**

### **1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2012: 119) Populasi ialah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik

tertentu yang di tetapkan oleh peneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX di SMP Negeri 6 Yogyakarta. Alasan peneliti mengambil subjek kelas IX karena kelas IX akan menghadapi Ujian Nasional (UN). Berkaitan dengan hal itu, stres yang di alami mereka dapat mengganggu proses persiapan UN.

## **2. Teknik Sampling**

Menurut Erwan Agus Purwanto dan Dyah Ratih Sulistyastuti (2011: 37) teknik sampling ialah cara yang digunakan untuk mengambil sampel yang didasarkan pada kebutuhan penelitian.

Untuk menentukan sampel, penelitian menggunakan *Simple Random Sampling* dengan cara acak. Dalam penelitian ini, yang diacak adalah kelasnya bukan subjeknya karena keterbatasan waktu. Subjek yang dijadikan penelitian adalah kelas IX sehingga kebijakan dari sekolah kelas IX tidak boleh banyak diganggu. Hal ini tidak memungkinkan peneliti melakukan *pretest* kepada seluruh siswa kelas IX. Pada dasarnya dari ke tujuh kelas mempunyai karakteristik yang sama dan mempunyai kesempatan yang sama untuk dijadikan *sample* (Margono, 2005: 126). *Simple random sampling* dalam penelitian ini diambil dengan cara undian, yaitu peneliti membuat undian di kertas kecil sebanyak 7, masing-masing kertas dituliskan kelasnya yaitu kelas IX A sampai IX G, setelah itu dikocok dan diambil salah satu kertas untuk dijadikan kelas sampel, yaitu kelas IX G.

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data ialah suatu cara untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian. Ada beberapa cara untuk mengumpulkan data, diantaranya menggunakan teknik wawancara, angket/kuesioner, observasi, studi dokumentasi, dan *focus grup discussion*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan kuesioner, yaitu alat pengumpul data dengan cara memberikan pertanyaan atau pernyataan kepada responden (Juliansyah Noor, 2011: 138). kuesioner dalam hal ini berbentuk skala. Adapun pemaparannya akan dijelaskan pada bab berikutnya tentang instrument penelitian.

#### **F. Instrumen Penelitian**

Menurut Sugiyono (2012: 135) instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala stres dengan model *likert*.

Model likert ialah alat ukur yang berisi pernyataan yang jawabannya memperlihatkan tingkat kesesuaian (Saifudin Azwar, 2008: 32). Kesesuaian jawaban dapat berupa: sangat sesuai, sesuai, kurang sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan alternatif jawaban sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS).



Dengan adanya skala stres tersebut peneliti bisa mendapatkan data mengenai tingkat stres yang dialami siswa. Skala stres disusun berdasarkan aspek-aspek stres.

Titik tolak dari penyusunan skala adalah variabel penelitian, dari variabel tersebut diberikan definisi operasional, selanjutnya ditentukan sub variabel, dari sub variabel dideretkan menjadi indikator, dari indikator dibuat butir-butir pertanyaan maupun pernyataan. Untuk mempermudah membuat skala stres maka peneliti hendaknya membuat pedoman skala stres. Berikut ini langkah-langkah dalam penyusunan pedoman skala stres:

1. Mengidentifikasi variabel penelitian dan membuat definisi operasional.

Variabel dalam penelitian ini adalah terapi tawa dan stres. Tetapi dalam penelitian ini hanya stres yang dapat dijadikan skala. Terapi tawa merupakan variabel bebas. Setelah mendapatkan variabel nya maka dibuat definisi operasional. Definisi operasionalnya adalah stres pada remaja merupakan keadaan dimana individu merasa tertekan karena adanya *stressor* misalnya situasi atau kejadian yang menimbulkan tuntutan-tuntutan, frustrasi, serta konflik yang sering diikuti gejala psikologi, fisik maupun sosial.

2. Mencari sub variabel dari definisi operasional

Dari definisi operasional di atas dapat ditemukan indikatornya yaitu :

- a. Psikis, suatu gejala stres yang muncul melalui perasaan-perasaan tidak nyaman karena sedang mengalami masalah dan tekanan.

- b. Fisik, suatu keadaan yang menyerang fisik seseorang dalam merespon keadaan stres karena tuntutan-tuntutan maupun masalah.
  - c. Sosial, gejala stres yang dapat mengganggu interaksi dengan orang lain.
3. Dari setiap sub variabel di deretkan menjadi indikator
- a. Psikis  
Sering merasakan perasaan-perasaan yang tidak nyaman seperti cemas, sedih, takut, mengalami gangguan tidur, sulit berkonsentrasi, mudah emosi, dan ingin mencoba bunuh diri karena berbagai tuntutan baik dari keluarga, sekolah maupun teman yang membuat seseorang merasa tertekan
  - b. Fisik  
Sering merasakan sakit seperti sakit punggung, pusing, jantung berdebar, nafsu makan berkurang, sesak nafas karena berbagai tuntutan baik dari keluarga, sekolah maupun teman yang membuat seseorang merasa tertekan
  - c. Sosial  
Terganggunya interaksi sosial seperti ingin sendirian, tidak mau diganggu, dan menimbulkan ketidaknyamanan.
4. Merumuskan setiap indikator menjadi butir-butir pernyataan
- Setelah menemukan deskriptor, maka langkah selanjutnya membuat pernyataan-pernyataan yang mewakili setiap deskriptor. Subjek diminta untuk merespon pernyataan-pernyataan yang telah dibuat dengan

memilih satu dari empat alternatif jawaban yang sudah disediakan yaitu: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS).

Menurut Saifudin Azwar (2013: 98-99) cara penskalaan (*scaling*) dapat menggunakan cara pemberian skor dengan melihat item *favorable* (positif) dan *unfavorable* (negatif) sebagai berikut: item *favorable* diberi skor 4 untuk jawaban SS, skor 3 untuk jawaban S, skor 2 untuk jawaban TS, dan 1 untuk jawaban STS. Sedangkan untuk skor *unfavorable* skor 1 untuk jawaban (SS), skor 2 untuk jawaban (S), skor 3 untuk jawaban (TS) dan skor 4 untuk jawaban (STS). Dalam penelitian ini peneliti hanya menggunakan item pernyataan yang bersifat *favorable* (positif).

#### 5. Melengkapi Instrumen dengan instruksi, dan kata pengantar

Tahap akhir dalam membuat instrumen adalah dengan melengkapi pedoman instrumen dengan cara: melengkapi data diri atau identitas subjek, bahasa yang digunakan jelas dan mudah dipahami, pernyataan tidak terlalu panjang, dan di lengkapi dengan contoh sehingga siswa paham dalam mengerjakan skala dalam penelitian ini. Adapun pedoman dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Pedoman Skala Tingkat Stres pada Remaja

Variabel	Sub variable	Indikator	Nomor item	Jumlah
			-	
Stres	Psikologis, Gejala stres yang direspon melalui perasaan-perasaan tidak nyaman	Merasakan cemas	1,16,41	3
		Sedih	2,17,32,42,46	5
		Mengalami gangguan tidur	3,18,33	3
		Sulit berkonsentrasi	4,19,34	3
		Mudah terpancing emosi	5,20,35,43	4
		Ingin mencoba bunuh diri	6,21,36	3
	Fisik, Gejala stres yang direspon melalui fisik	Sakit punggung	7,22	2
		Pusing	8,23,37,31,44	5
		Jantung berdebar	9,24	2
		Berat badan menurun	10,25,38	3
		Nafsu makan menurun	11,26	2
		Sesak nafas	12,27	2
	Sosial, Gejala stres yang direspon dengan terganggunya interaksi sosial	Menunjukkan sikap menyendiri, pendiam dan tidak mau diganggu	13,28	2
		Merasa tidak nyaman	14,29,39,45	4
Menimbulkan permusuhan dengan orang lain		15,30,40	3	
Jumlah				46

## G. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

### 1. Uji Validitas Instrumen

Menurut Saifudin Azwar (2013: 131) untuk mengetahui skala mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuannya, maka diperlukan suatu proses pengujian validitas. Validitas merupakan suatu

kriteria untuk mengukur instrumen itu layak atau tidaknya diberikan untuk mengukur apa yang seharusnya hendak diukur.

Untuk melihat instrumen mengenai stres layak atau tidak maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan validitas logis. Menurut Saifudin Azwar (2013: 112) untuk mengetahui kelayakan isi item sebagai jabaran dari indikator maka perlu dianalisis lebih dalam. Validitas logis dilakukan oleh *expert*, bukan oleh penulis melainkan dosen ahli.

Dari uji skala stres melalui *expert judgment* terdapat beberapa item yang harus diperbaiki agar sesuai dengan indikator yang sudah ditetapkan.

## **2. Uji Reliabilitas Instrumen**

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui konsistensi responden dalam menjawab pernyataan (V. Wiratna Sujarweni dan Poly Endrayanto, 2012: 186). Menurut Purwanto (2010: 162), terdapat dua macam metode yang dapat digunakan, yaitu *eksternal stability* yang terdiri dari metode tes ulang dan metode tes paralel, serta *internal consistency* yang terdiri dari uji instrumen berjumlah butir genap dan uji instrumen berjumlah butir ganjil. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan uji reliabilitas *internal consistency* dengan metode uji instrumen berjumlah butir genap karena itemnya berjumlah 46. Terdapat tiga metode yang dapat dilakukan dalam uji reliabilitas instrumen berjumlah butir genap, yaitu *Flagnan*, *Rulon* atau *Split Half Method*. Peneliti menggunakan *Split Half Method* untuk uji reliabilitas instrumen, melalui *software* SPSS 16.0.

Pemilihan item-item pada instrumen yang dibuat didasarkan pada korelasi item total pada rumus *Split Half Method*. Hal ini bertujuan untuk memaksimalkan fungsi pengukuran tes. Menurut Saifudin Azwar (2013: 164), batasan koefisien dalam pemilihan item adalah  $\geq 0,30$ . Semua item yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 dinyatakan reliabel. Sebaliknya item yang memiliki koefisien korelasi  $< 0,30$ , maka item tersebut tidak reliabel dan gugur. Adapun hasil dari *internal consistency* adalah sebagai berikut

Tabel 2. Item Gugur dan Item Sahih Butir Skala Stres

No	Indikator	Nomor item sebelum uji coba	jumlah	Nomor item setelah uji coba	Jumlah
1	Merasakan cemas	1,16,41	3	1,16,41	3
2.	Sedih	2,17,32,42,46	5	2,17,42,46	4
3.	Mengalami gangguan tidur	3,18,33	3	3,18,33	3
4.	Sulit berkonsentrasi	4,19,34	3	4,19,34	3
5.	Mudah terpancing emosi	5,20,35,43	4	5,20,35,43	4
6.	Ingin mencoba bunuh diri	6,21,36	3	6,36	2
7.	Sakit punggung	7,22	2	22	1
8.	Pusing	8,23,37,31,44	5	8,31	2
9.	Jantung berdebar	9,24	2	9,24	2
10.	Berat badan menurun	10,25,38	3	25,38	2
11	Nafsu makan menurun	11,26	2	11,26	2
12.	Sesak nafas	12,27	2	12,27	2
13.	Menunjukkan sikap menyendiri, pendiam, dan tidak mau diganggu	13,28	2	13,28	2
14.	Merasa tidak nyaman	14,29,39,45	4	14,39,45	3
15	Menimbulkan permusuhan dengan orang lain	15,30,40	3	15,30,40	3
Jumlah item total setelah uji coba					38

Dari Tabel 2 dapat dilihat bahwa terdapat 8 item yang gugur sehingga jumlah item dalam skala stres menjadi 38 butir item. Dari 38 butir item tersebut akan dilihat reliabilitasnya berdasarkan *Alpha Cronbach*. Saifuddin Azwar (2008: 83) menjelaskan bahwa reliabilitas instrumen dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berkisar 0 sampai 1.00, dalam hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi koefisien reliabilitasnya mendekati 1,00 maka semakin tinggi reliabilitasnya. Sebaliknya jika koefisiennya reliabilitas mendekati 0 maka semakin rendah reliabilitasnya. Reliabilitas ini bertujuan untuk mengetahui derajat keajegan skor yang diperoleh oleh subjek penelitian dengan menggunakan instrumen yang sama dalam waktu dan kondisi yang berbeda.

Setelah diuji reliabilitas menggunakan *SPSS 16.0* diperoleh Koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,930 dengan jumlah 38 item. Dapat disimpulkan bahwa dalam skala stres yang telah dibuat sudah memenuhi prasyarat yaitu mendekati 1.00 dan instrumen dapat digunakan untuk penelitian ini.

## **H. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data kuantitatif. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

### **1. Kategori Diagnostik**

Menurut Saifudin Azwar (2013: 49), penentuan kategorisasi dilakukan berdasarkan tingkat diferensiasi yang dikehendaki yaitu tinggi,

sedang, dan rendah. Adapun cara menentukan kategorisasi adalah sebagai berikut :

Tinggi :  $X > (\mu + 1 \sigma)$

Sedang:  $(\mu - 1 \sigma) < X < (\mu + 1 \sigma)$

Rendah :  $X < (\mu - 1 \sigma)$

Keterangan :

X : Jumlah skor nilai tes

$\mu$  : Mean ideal

$\sigma$  : standar deviasi

## 2. Uji Hipotesis

Sebelum melakukan uji hipotesis, maka dipastikan bahwa data berdistribusi normal atau tidak. Hal itu dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan uji hipotesis.

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui data penelitian yang sudah terkumpul masuk dalam kategori berdistribusi normal atau tidak normal. Uji normalitas dihitung menggunakan *software* SPSS 16.0 dengan uji Kolmogorov-Smirnov yang ditentukan dengan taraf signifikan 5% atau 0,05.

$H_0$  : (Sig.)  $\leq 0,05$ , data tidak berdistribusi normal (non parametrik)

$H_a$  : (Sig.)  $> 0,05$ , data berdistribusi normal (parametrik)



Jika data berdistribusi tidak normal maka analisisnya menggunakan uji non parametrik, sebaliknya jika data berdistribusi normal maka menggunakan uji parametrik.

**b. Uji Beda (uji t)**

Uji beda dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian, baik hipotesis nol ( $H_0$ ) maupun hipotesis alternatif ( $H_a$ ). Uji beda dalam penelitian ini menggunakan *paired sample t test* karena datanya parametrik dan kedua variabel memiliki hubungan. Penghitungan *paired sample t test* menggunakan *software* SPSS versi 16. Langkah pertama dalam menentukan hipotesis adalah menentukan hipotesis nol ( $H_0$ ) yaitu terapi tawa tidak berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada remaja dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yaitu terapi tawa berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada remaja, dan langkah kedua menentukan taraf signifikansi (*level of significance*). Peneliti menentukan taraf signifikansi sebesar 5 % (0,05).

Adapun hipotesisnya adalah sebagai berikut:

$H_a$ : ( $\text{Sig} \leq 0,05$ ,  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak

$H_0$ : ( $\text{Sig} > 0,05$ ,  $H_0$  diterima dan  $H_a$  diterima

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Data Hasil Penelitian**

Dalam deskripsi data hasil penelitian ini akan disajikan tentang beberapa hal antara lain proses penelitian, data deskriptif, dan hasil uji hipotesis. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

##### **1. Deskripsi Proses Penelitian**

###### **a. Pra Eksperimen**

Sebelum dilaksanakan *treatment*, peneliti melaksanakan beberapa hal antara lain menentukan sampel dari populasi yaitu dengan *simple random sampling* dan di dapatkan sample kelas IX G yang berjumlah 33 siswa. Setelah mendapatkan subjek maka peneliti mendiskusikan dengan guru bimbingan dan konseling, wali kelas IX G dan kesiswaan terkait dengan jadwal penelitian, membuat *instrument* penelitian dalam bentuk skala stres, melakukan validasi *instrument* menggunakan *expert judgment* dan menghitung reliabilitas item dan *instrument* guna untuk mengetahui kelayakan dan keajegan *instrument* dan yang terakhir seluruh siswa kelas IX G di SMP N 6 Yogyakarta diberikan *pretest* untuk memperoleh data tingkat stres siswa sebelum diberikan perlakuan. *Pretest* dilakukan pada tanggal 3 Februari 2014 di dalam kelas IX G.

## **b. Pemberian *Treatment***

Menurut Anggun Resdasari Prasetyo dan Harlina Nurtjahjanti (2011: 31) sebaiknya untuk peneitian selanjutnya pemberian *treatment* dilakukan dua kali, hal dengan pertimbangan penelitian ini menjadi lebih efektif. *Treatment* pertama dilakukan pada pada tanggal 7 Februari 2014 bertempat di dalam kelas IX G pada jam wali kelas yaitu pukul 09.20-10.10 dan 8 Februari 2014 bertempat di lapangan basket pukul 09.20-10.30. Adapaun langkah-langkah perlakuannya adalah sebagai berikut:

### **1) 07 Februari 2014**

#### **a) Persiapan**

Sebelum memulai *treatment* peneliti menyiapkan alat yang diperlukan yaitu *power point* dan absensi siswa. Persiapan dibantu oleh partisipan.

#### **b) Pembukaan**

Untuk mengawali kegiatan terapi tawa, peneliti menyiapkan siswa untuk berdoa sesuai agama dan keyakinan masing-masing dan melakukan percakapan sigkat untuk membangun kedekatan dengan siswa

#### **c) Penjelasan terapi tawa**

Sebelum menjelaskan, peneliti mengabsen kehadiran siswa dan dipastikan semua siswa sudah siap mengikuti *treatment*. Peneliti menjelaskan tentang terapi tertawa yang

meliputi sejarah, pengertian, manfaat, cara mengubah tawa menjadi tawa yang spontan, dan menjelaskan jenis-jenis tawa.

Penjelasan ini dilakukan  $\pm$  10 menit.

d) Kegiatan inti (*treatment*)

(1) Pemanasan ini meliputi 3 jenis yaitu:

(a) Tepuk tangan berirama sambil mendaraskan ho-ho-ha-ha-ha sebanyak lima kali. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan semangat subjek.

(b) Peregangan otot-otot yaitu menganggukan kepala ke bawah dua kali dan menengadahkan kepala ke atas dua kali, memutar bahu ke depan dua kali, ke belakang dua kali, membungkungkan badan ke depan dua kali dan ke belakang dua kali.

(c) Pernafasan, pernafasan ini dimulai dengan menarik nafas dalam, tahan 15 detik dan dikeluarkan melalui mulut. Pernafasan ini dilakukan 5 kali.

(2) Melakukan jenis-jenis tawa stimulus

(a) Tawa bersemangat

(b) Tawa sapaan

(c) Tawa penghargaan

(d) Tawa satu meter

(e) Tawa *milkshake*

(f) Tawa hening dengan mulut terbuka lebar

- (g) Tawa bersenandung dengan mulut terbuka
- (h) Tawa mengayun
- (i) Tawa singa
- (j) Tawa ponsel
- (k) Tawa bantahan
- (l) Tawa memaafkan atau meminta maaf
- (m) Tawa bertahap
- (n) Tawa dari hati ke hati

Adapun deskripsi dari cara-cara tawa stimulus, sudah diuraikan pada pembahasan tahapan terapi tawa halaman 11-20.

(3) Langkah selanjutnya, semua siswa secara serentak meneriakkan tiga slogan “kita orang yang paling berbahagia di dunia ini” dan “kita pasti sukses dan lulus Ujian Nasional (UN)

(4) Semua siswa diminta untuk duduk kembali dan memejamkan mata dengan tangan diulurkan ke atas dan berdoa di dalam hati meminta atas apa yang siswa inginkan.

#### e) Penutup

Untuk mengakhiri sesi tawa ini peneliti menutup dengan tepuk tangan gembira dengan cara “syukuri dalam

hati, ekspresikan dengan senyum dan diakhiri dengan tepuk tangan”

Perlakuan pertama dilakukan pada tanggal 7 Februari 2014 pada jam wali kelas yaitu pukul 09.20-11. Perlakuan pertama dilaksanakan di dalam kelas, karena tidak ada ruangan yang terbuka dan nyaman. Siswa mengikuti terapi tawa dengan penuh antusias dan tertawa spontan. Subjek juga menunjukkan batasan interaksi dengan lawan jenis, namun demikian siswa mengatakan bahagia dan nyaman saat peneliti melakukan *crosscheck* kepada subjek.

## **2) 08 Februari 2014**

### **a) Persiapan**

Semua siswa di instruksikan berkumpul di lapangan basket di depan SMP N 6 Yogyakarta dan membentuk lingkaran kecil. peneliti sekaligus koordinator berdiri di tengah lingkaran dan mengkondisikan subjek. Pengkondisian subjek dibantu oleh dua partisipan.

### **b) Pembukaan**

Untuk mengawali kegiatan terapi tawa, peneliti menyiapkan siswa untuk berdoa sesuai agama dan keyakinan masing-masing dan menabsen siswa.

### **c) Kegiatan inti**

#### **(1) Pemanasan**

- (a) Tepuk tangan berirama yaitu ho-ho-ha-ha-ha sebanyak lima kali.
  - (b) Peregangan otot-otot yaitu menganggukan kepala ke bawah dua kali dan menengadahkan kepala ke atas dua kali, memutar bahu ke depan dua kali, ke belakang dua kali, dan membungkungkan badan ke depan dua kali dan ke belakang dua kali.
  - (c) Pernafasan, pernafasan ini dimulai dengan menarik nafas dalam, tahan 15 detik dan dikeluarkan melalui mulut. Pernafasan ini dilakukan 5 kali.
- (2) Melakukan jenis-jenis tawa secara berurutan, yaitu:
- (a) Tawa bersemangat
  - (b) Tawa sapaan
  - (c) Tawa penghargaan
  - (d) Tawa satu meter
  - (e) Tawa *milkshake*
  - (f) Tawa hening dengan mulut terbuka lebar
  - (g) Tawa bersenandung dengan mulut terbuka
  - (h) Tawa mengayun
  - (i) Tawa singa
  - (j) Tawa ponsel
  - (k) Tawa bantahan
  - (l) Tawa memaafkan atau meminta maaf

(m) Tawa bertahap

(n) Tawa dari hati ke hati

Adapun deskripsi dari cara-cara tawa stimulus, sudah diuraikan pada pembahasan tahapan terapi tawa halaman 11-20.

(3) Langkah selanjutnya, semua siswa diminta untuk membentuk lingkaran kecil dengan jarak tidak lebih dari setengah lengan dan meneriakkan tiga slogan dengan serentak “kita orang yang paling berbahagia di dunia ini” dan “kita pasti sukses dan lulus Ujian Nasional (UN)

(4) Semua siswa diminta untuk duduk dengan nyaman dan memejamkan mata dengan tangan diulurkan ke atas serta berdoa di dalam hati meminta atas apa yang siswa inginkan.

d) Penutup

Untuk mengakhiri sesi tawa ini peneliti menutup dengan tepuk tangan gembira dengan cara “syukuri dalam hati, ekspresikan dengan senyum dan diakhiri dengan tepuk tangan”

Perlakuan kedua diberikan pada tanggal 8 Februari 2014, perlakuan kedua dilakukan di lapangan basket pada jam 09.20-10.30. Pada perlakuan kedua siswa kurang bisa antusias karena siswa terlalu



capek karena sebelumnya siswa mengikuti mata pelajaran olahraga, tenaga siswa sudah terkuras dan mereka terlihat tidak bersemangat karena kondisinya panas. Ada beberapa siswa yang masih terlihat tertawa dengan sungguh-sungguh, selain itu beberapa siswa terlihat malas-malasan, sulit dikondisikan sehingga waktu *treatment* melebihi jam yang sudah ditentukan. Pada perlakuan ke dua, peneliti juga melakukan *crosscheck* kepada subjek tentang bagaimana perasaannya setelah terapi tawa, beberapa subjek menjawab bahwa dia capek, dan ada beberapa yang bahagia.

**c. *Posttest***

Setelah selesai perlakuan kedua, maka siswa diminta untuk kembali ke kelas dan diberikan *posttest* untuk mengetahui kondisi tingkat stres siswa setelah diberikan perlakuan.

**2. Data Deskriptif**

**a. Kategorisasi Skor**

Kategorisasi dilakukan untuk menentukan skor tinggi, sedang, dan rendah. Dengan melakukan beberapa langkah diantaranya mencari nilai tertinggi, mean, dan standar deviasi (Saifudin Azwar, 2013: 49).

1) Mencari skor tertinggi dan terendah

a) Skor tertinggi :  $4 \times 38 = 152$

b) Skor terendah :  $1 \times 38 = 38$

2) Menghitung mean ideal

$$\frac{1}{2} (\text{skor tertinggi} + \text{skor terendah}) = \frac{1}{2} (152 + 38) = 95$$

3) Menghitung standar deviasi (SD)

$$1/6 (\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah}) = 1/6 (152-38) = 19$$

Tabel 3. Kategorisasi Skor Skala Stres

Tingkat Stres	Rentang Skor
Tinggi	$X > (\mu + 1 \sigma) = X > 95 + 19 = X > 114$
Sedang	$(\mu - 1 \sigma) < X < (\mu + 1 \sigma) = 76 < X < 114$
Rendah	$X < (\mu - 1 \sigma) = X < 76$

**b. Data Deskriptif Hasil *Pretest* dan *Posttest* Skala Stres**

*Pretest* dilakukan pada tanggal 3 Februari 2014 di SMP N 6 Yogyakarta. *Pretest* diberikan kepada semua siswa kelas IX G dan dilakukan sebelum *treatment*. *Posttest* dilaksanakan pada tanggal 8 Februari 2014 di SMP N 6 Yogyakarta setelah diberikan perlakuan ke dua. Berikut tabel hasil *pretest* dan *posttest*nya :

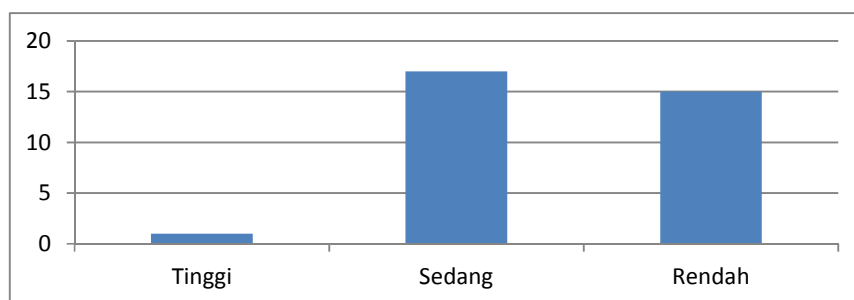
Tabel 4. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Skala Stres

No	Nama	Skor <i>Pretest</i>	Kategori	Skor <i>Posttest</i>	Kategori
1.	ZZ	114	Tinggi	97	Sedang
2	AN	79	Sedang	76	Sedang
3	AL	79	Sedang	80	Sedang
4	MD	91	Sedang	86	Sedang
5	GG	84	Sedang	76	Sedang
6	BG	81	Sedang	68	Rendah
7.	ARH	76	Sedang	61	Rendah
8.	GWG	111	Sedang	91	Sedang
9.	APR	78	Sedang	62	Rendah
10.	RT	84	Sedang	72	Rendah
11	MSR	106	Sedang	91	Sedang
12	ANK	89	Sedang	85	Sedang
13.	ADL	89	Sedang	82	Sedang

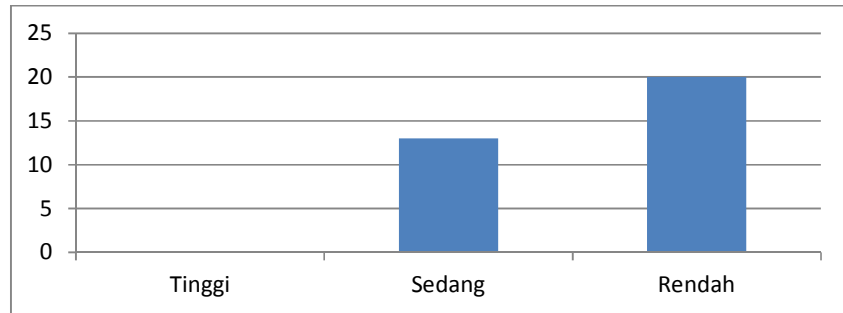
Lanjut

Tabel Hasil *Pretest* dan *Posttest* Skala Stres (lanjutan)

No	Nama	Skor <i>Pretest</i>	Kategori	Skor <i>Posttest</i>	Kategori
14	INT	78	Sedang	81	Sedang
15	NA	85	Sedang	80	Sedang
16	RZK	91	Sedang	75	Rendah
17	NRH	85	Sedang	76	Sedang
18	DWK	85	Sedang	86	Sedang
19	RS	75	Rendah	75	Rendah
20	NP	65	Rendah	61	Rendah
21	RN	62	Rendah	61	Rendah
22	PL	62	Rendah	60	Rendah
23	HA	60	Rendah	58	Rendah
24	VLV	61	Rendah	49	Rendah
25	SLM	75	Rendah	75	Rendah
26	RO	73	Rendah	71	Rendah
27	RF	54	Rendah	45	Rendah
28	DNR	57	Rendah	63	Rendah
29	AV	72	Rendah	64	Rendah
30	HRND	71	Rendah	57	Rendah
31	TRT	75	Rendah	68	Rendah
32	NZ	71	Rendah	79	Rendah
33	Aileen	67	Rendah	73	Rendah



Gambar 2. Hasil *Pretest* Skala Stres



Gambar 3. Hasil *Posttest* Skala Stres

Dari Tabel 4, Gambar 2 dan 3 dapat dilihat bahwa hasil *pretest* menunjukkan terdapat 1 siswa mengalami tingkat stres tinggi, 17 siswa yang mengalami tingkat stres sedang dan 15 siswa mengalami tingkat stres rendah. Setelah diberikan perlakuan maka dilakukan *posttest* dengan hasil 13 siswa mengalami tingkat stres sedang dan 20 siswa mengalami tingkat stres rendah. Dari hasil *pretest* dapat disimpulkan bahwa rata-rata subjek berada pada kategorisasi sedang, setelah diberikan perlakuan dan *posttest* rata-rata subjek berada pada kategorisasi rendah. Adapun rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Rata-rata *Pretest* dan *Posttest* Skala Stres

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	783.333	33	1.435.851	249.949
	Posttest	722.424	33	1.225.263	213.291

Dari Tabel 5 memperlihatkan bahwa nilai rata-rata *pretest* sebesar 78.3333 dan *posttest* 72.2424, hal ini dapat disimpulkan bahwa tingkat stres pada subjek sesudah diberikan perlakuan lebih

rendah atau menurun dibandingkan tingkat stres pada subjek sebelum diberikan perlakuan.

### 3. Pengujian Hipotesis

#### a. Hasil Uji Normalitas

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan uji normalitas sebagai uji prasyarat untuk melakukan analisis data. Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui data yang sudah didapatkan berdistribusi normal atau tidak. Berikut adalah tabel uji normalitas berdasarkan hasil penghitungan melalui Kolmogorov- Smirnov melalui *software* SPSS 16.0:

Tabel 6. Uji Normalitas data

VAR00001	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Statistic	Df	Sig.
	.109	33	.200

Dari Tabel 6 di atas dapat dilihat bahwa taraf signifikansinya adalah 0,200, hal ini menunjukkan  $P > 0,05$  sehingga data berdistribusi normal dan pengujian hipotesis menggunakan uji *paired sample t-test*.

#### b. Hasil Uji t

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji t yang merupakan uji beda dimana rata-rata hitunganya hanya terdiri dari dua kelompok (Burhan Nurgiyantoro, Gunawan, dan Marzuki, 2009: 181). Dua kelompok yang dimaksud adalah data *pretest* dan *posstest*. Uji t yang dipakai adalah *paired sample t-test* karena data yang dipakai

berpasangan dan ditentukan berdasarkan taraf signifikansi 5 % atau 0,05.

$H_a : (\text{Sig.}) \leq 0,05$ ,  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak

$H_a : (\text{Sig.}) > 0,05$ ,  $H_o$  diterima dan  $H_a$  ditolak

Tabel 7. Hasil *Paired Sample Correlation Pretest dan Posttest*

Pair 1		N	Corelation	Sig.
	Pretest & Posstest	33	.860	.000

Data dapat diartikan berpasangan manakala keeratan antara dua variabel mendekati 1 (V. Wiratna Sujarweni dan Poly Endrayanto, 2012: 61-62). Dari Tabel 7 di atas dapat dilihat bahwa kedua kelompok (*pretest* dan *Posttest*) memiliki korelasi sebesar 0,860, dan hal ini dapat diartikan *pretest* dan *posttest* memiliki huhubungan sangat kuat karena mendekati 1.

Tabel 8. Hasil Uji t Skala Stres

		Paired Differences					t	d f	Sig. (2- taile d)
		Mean	Std. Deviati on	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Prete st – Postt est	609.09 1	732.87 3	127.5 77	349.2 26	868.9 56	4.77 4	3 2	.000

Data pada Tabel 8 menunjukkan taraf signifikansi  $P=0,000 < 0,05$ , hal ini menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis “pengaruh terapi tawa untuk

menurunkan tingkat stres pada remaja kelas IX G di SMP N 6 Yogyakarta” diterima.

## **B. Pembahasan**

Pada sub bab pembahasan ini, peneliti akan membahas tentang hasil penelitian yang sudah dipaparkan di sub bab hasil penelitian. Penelitian yang berjudul pengaruh terapi tawa untuk menurunkan tingkat stres pada remaja kelas IX di SMP N 6 Yogyakarta dilaksanakan 3 kali pertemuan yaitu *pretest*, dua kali perlakuan, dan *posttest*. Pertemuan dilakukan dengan mencari jam mata pelajaran lain seperti meminta jam mata pelajaran Seni rupa, jam wali kelas dan jam Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS). Hal tersebut disebabkan program layanan Bimbingan dan Konseling di SMP N 6 Yogyakarta tidak memiliki jam masuk kelas.

Pertemuan Pertama tanggal 3 Februari 2014 dilaksanakan *pretest*, yang berlangsung selama  $\pm$  15 menit di dalam kelas pada pukul 07.20-07.35. Hasil *pretest* menunjukkan ada 1 subjek yang mengalami stres tinggi, 17 mengalami tingkat stres sedang, dan 15 mengalami tingkat stres rendah. Setelah diberikan perlakuan berupa terapi tawa, maka selanjutnya dilakukan *posttest* untuk mengetahui kondisi subjek. *Posttest* dilakukan setelah perlakuan kedua dan hasil *posttest* menunjukkan adanya perbedaan skor yaitu tidak ada subjek yang mengalami stres dengan kategori tinggi, 13 subjek mengalami tingkat stres sedang dan 20 subjek mengalami tingkat stres rendah.

Hal ini bisa diamati dari rata-rata skor hasil *pretest* menunjukkan bahwa subjek berada pada kategori sedang, dan rata-rata skor hasil *posttest* menunjukkan subjek berada pada kategori rendah.

Pada hasil *posttest* menunjukkan ada 5 subjek yang mengalami kenaikan skor, dan 2 subjek tidak mengalami peningkatan maupun penurunan skor. Hal ini kemungkinan terjadi karena variabel luar yang mempengaruhi proses penelitian yang tidak dapat dikontrol oleh peneliti. Misalnya, pada perlakuan ke dua dilaksanakan pada jam 09.20-10.30 di lapangan basket. Subjek terlihat sangat capek dan kurang berantusias karena sebelumnya subjek mengikuti pelajaran olahraga dan pada waktu penelitian ke dua kondisi di lapangan sangat panas, membuat kondisi sulit dikendalikan sampai perlakuan yang diberikan melebihi jam yang sudah ditentukan. Kondisi ini bisa jadi membuat perlakuan tidak berefek pada penurunan tingkat stres subjek, dan kemungkinan justru bisa menyebabkan peningkatan stres. Asumsi ini didasari hasil observasi peneliti, bahwa setelah perlakuan pertama dan kedua menunjukkan ekspresi wajah yang berbeda. Pada perlakuan pertama subjek terlihat antusias dan bahagia. Pada perlakuan kedua beberapa subjek terlihat malas-malasan, kurang bersemangat, terlalu capek dan membuat perlakuan tidak kondusif. Berkaitan dengan kondisi tersebut, apabila diadakan penelitian lagi sebaiknya, subjek selalu diberikan *posttest* setelah perlakuan untuk melihat keadaan tingkat stres siswa sudah menurun atau belum. Hal ini juga untuk mengantisipasi kejadian-kejadian atau variabel luar seperti kondisi pada perlakuan ke dua pada penelitian yang



peneliti lakukan. pada perlakuan pertama subjek terlihat begitu sangat antusias dan tidak menutup kemungkinan pada perlakuan pertama subjek sudah mengalami penurunan yang signifikan dibandingkan dengan perlakuan kedua. Apabila perlakuan pertama dirasa cukup, maka pada penelitian mendatang, peneliti tidak perlu untuk memberikan perlakuan ke dua. Dalam penelitian ini, dengan mempertimbangkan dua kali perlakuan di dasarkan pada penelitian sebelumnya yaitu penelitian Prasetyo dan Nurtjahjanti. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada proses terapi tawa ada beberapa hal atau variabel luar yang tidak dapat dikontrol oleh peneliti, dan hal itu dapat mempengaruhi proses perlakuan. Hal tersebut menjadi kelemahan dalam penelitian ini dan menjadi pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.

Walaupun demikian, dilihat dari hasil skor *pretest* dan *posttest* pada skala stres dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi tawa berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres. Hasil rata-rata *pretest* dan *posttest* setelah diberikan perlakuan juga menunjukkan adanya penurunan tingkat stres sebesar 6.09091. Rata-rata hasil *pretest* (sebelum diberikan perlakuan) sebesar 78.3333 dan *posttest* (setelah diberikan perlakuan) 72.2424.

Hasil uji hipotesis membuktikan adanya signifikansi antara hasil *pretest* dan *posttest*. Uji hipotesis yang dilakukan dengan uji *paired sample t test* diperoleh hasil  $P=0,000 < 0,05$ , membuktikan bahwa  $H_a$  diterima yaitu terapi tawa berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada remaja kelas

IX di SMP N 6 Yogyakarta. Dari kedua hasil tersebut membuktikan bahwa terapi tawa berpengaruh untuk menurunkan tingkat stres pada remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dipaparkan oleh Mandan Kataria (2004: 69-70) bahwa satu putaran tawa dapat mengurangi tingkat hormon stres yaitu *kortisol* dan *epinephrine*. Selain itu ketika tertawa juga akan menghasilkan hormon *endorphin* yang berguna untuk memberikan rasa nyaman pada seseorang dan menurunkan tingkat stres. Pada penelitian ini, peneliti tidak melakukan pengukuran hormon, namun langsung mengacu pada tingkat stres yang dalam hal ini setelah diberikan terapi tawa terjadi penurunan tingkat stres.

Dari pemaparan tentang pembahasan penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa dari hasil uji beda *pretest* dan *posttest* menunjukkan perbedaan signifikansi 0,000 dengan  $P < 0,05$ , dan hal itu menunjukkan bahwa terapi tawa berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada siswa kelas IX di SMP N 6 Yogyakarta.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Dalam proses penelitian ini, peneliti menjalankan semaksimal mungkin prosedur yang sudah dirancang supaya penelitian ini dapat berjalan dengan lancar, namun demikian peneliti masih banyak keterbatasan. Adapun keterbatasan yang terjadi meliputi:

1. Tidak adanya fasilitas tempat yang terbuka dan rindang sehingga ruangnya kurang nyaman dan ada beberapa siswa yang terlihat kurang bersemangat terlebih pada *treatment* ke dua.
2. Tidak adanya pengukuran tingkat stres setelah perlakuan pertama.
3. Waktu penelitian terbatas karena BK di SMP N 6 Yogyakarta tidak memiliki jam masuk kelas dan siswa kelas IX sudah disibukkan dengan jadwal les.
4. Masih adanya variabel luar (*extraneous*) seperti histori dimana timbul kejadian diluar *treatment* dan *maturation* yaitu perubahan yang terjadi karena adanya perubahan waktu yang tidak bisa dikontrol oleh peneliti. Sebagai contoh siswa di sekolah mengalami stres karena mempunyai masalah dengan temannya, seiring berjalannya waktu (maturasi), siswa tersebut mendapatkan pujian dari guru (*history*) sehingga membuat siswa bahagia dan stresnya menurun.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari pemaparan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres pada skor *pretest* dan *posttest*. Dalam hal ini terapi tawa berpengaruh positif terhadap penurunan tingkat stres pada remaja kelas IX di SMP N 6 Yogyakarta.

#### **B. Saran**

Dalam penelitian ini banyak keterbatasan yang terjadi, sehingga peneliti menyarankan tentang beberapa hal, yaitu:

##### **1. Bagi Guru BK**

Guru BK dapat memberikan dan mengembangkan terapi tawa sebagai program layanan bimbingan dan konseling kepada anak didiknya.

##### **2. Subjek kelas IX**

Diharapkan subjek dapat melakukan terapi tawa untuk tindakan *preventif* (pencegahan) maupun *kuratif* (penyembuhan) bersama teman-temannya maupun sendiri. Jika sendiri, subjek bisa mempraktikkan di depan cermin.

##### **3. Bagi Penelitian selanjutnya**

Untuk penelitian selanjutnya sebaiknya menggunakan ko *experimenter* agar tidak terjadi bias, dan hendaknya melakukan *true experiment* dengan mengendalikan variabel luar, mempertimbangkan waktu dan tempat yang

optimal. Apabila peneliti ingin melakukan dua kali perlakuan, hendaknya *posttest* diberikan langsung setiap kali selesai terapi tertawa dengan tes yang bersifat paralel.

## DAFTAR PUSTKA

- Anggun Resdasari Prasetyo dan Harlina Nurtjahjanti. (2011). Pengaruh Penerapan Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Pegawai Kereta Api. *Jurnal Psikologi Undip*. 10(II). Hlm. 120-124.
- Brown, B. Bradford & Mitchell, J. Prinstein. (2011). *Encyclopedia of Adolescence*. USA: Acedemic press in an imprint of Elsevier.
- Burhan Nurgiyantoro., Gunawan., & Marzuki. (2009). *Statistika Terapan*. Yogyakarta: Gajah Mada Universitas Press.
- Erwan Agus Purwanto dan Dyah Ratih Sulistyastuti. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Untuk Administrasi Publik Dan Masalah-masalah Sosial*. Yogyakarta: Gava Media.
- Feldman, S Robert. (2012). *Pengantar Psikologi (Understanding Psychology)*. Penerjemah: Petty Gina Gayatri, Putri Nurdina Sofyan. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hurlock, Elizabeth B. (1978). *Perkembangan Anak Jilid II*. (Alih bahasa: Meitasari Tjandrasa). Jakarta: Erlangga.
- Indri Kemala Nasution. (2007). Stres Pada Remaja. *Makalah*. Medan: FK-USU.
- Juliansyah Noor. (2011). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Kataria, Mandan. (2004). *Laugh For No Reason (Terapi Tawa)*. (Alih bahasa: A. Wiratno). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Margono. (2005). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Naila Atmaningtyas. (2010). *Kiat Hidup Bahagia Tanpa Stress & Depresi*. Yogyakarta: Getar Hati.
- P. Satish Dumbre. (2012). Laughter Theraphy. *Journal of Pharmaceutical and Scientific Innovation*. 1 (III). Hlm 1-2.
- Purwanto. 2010. *Instrumen Penelitian Sosial dan Pendidikan (Pengembangan dan Pemanfaatan)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rita Eka Izzaty, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik* . Yogyakarta: UNY Press.
- Sadish, William R., Cook, Thomas D., & Campbell, Donald T. (2002). *Experimental and Quasi-Experimental Designs*. Houghton Mifflin Company: New York.
- Saifudin Azwar. (2008). *Penyusunan Skala Psikologis*. Yogyakarta: Pustaka pelajar Offset.

- \_\_\_\_\_. (2013). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- \_\_\_\_\_. (2013). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- \_\_\_\_\_. (2013). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Santrock, John W. (2003). *Adolescence*. (Alih bahasa: B. Adelar, Sherly Saragih). Jakarta: Erlangga.
- \_\_\_\_\_. (2007). *Remaja, jilid 1, edisi kesebelas*. (Alih bahasa: Benedictine Widyasinta). Jakarta: Erlangga.
- \_\_\_\_\_. (2007). *Remaja, jilid 2, edisi kesebelas*. (Alih bahasa: Benedictine Widyasinta). Jakarta: Erlangga.
- Shaughnessy, John J., Zechmeister, Eugene B., & Zechmeister, Jeanne S. (2007). *Metodologi Penelitian Psikologi*. (Alih bahasa: Drs. Helly Prajitno Soetjipto, M.A., & Dra. Sri Mulyantini Soetjipto). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Siti Ulfa. (2012). *Stres pada Remaja dan Dewasa*. Diakses dari <http://sitiulfa.wordpress.com/2012/10/29/stres-pada-remaja-dan-dewasa>. Pada tanggal 13 Mei 2013, jam 12:12 WIB.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfa Beta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Thayib AL Baihaqi. (2008). *Terapi Tawa Ala Rosullullah*. Yogyakarta: Darul Ikhsan.
- V. Wiratna Sujarweni., & Poly Endrayanto. (2012). *Statistika Untuk Penelitian*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Yunita Imaningsih. (2009). Pengembangan Skala Stres Untuk Siswa di SMA Negeri 1 Kretek Wonosobo. *Skripsi*. FIP-UNY.

# LAMPIRAN



## Lampiran 1: Skala Stres sebelum di Uji Cobakan

### 1. ISI “IDENTITAS KALIAN”

Nama :  
No absen :  
Jenis Kelamin :  
Usia :  
Penyakit yang pernah di alami :

### 2. BACA TERLEBIH DAHULU “PETUNJUK PENGISIAN” INSTRUMEN

- Pada penelitian ini tidak ada jawaban benar atau salah, baik atau buruk, sehingga tidak ada jawaban yang dianggap salah. Senua jawaban adalah benar, jika anda menjawab sesuai dengan keadaan anda.
- Informasi yang anda berikan melalui skala ini tidak berdampak pada siapa-siapa. Kami akan menjaga kerahasiaan anda.
- Baca dan pahami baik-baik setiap butir pernyataan, kemudian jawablah semua pernyataan tersebut sesuai keadaan atau kondisi yang anda alami **saat ini** atau **akhir-akhir ini** yang mengganggu aktivitas anda.
- Berikan tanda  $\checkmark$  (*check*) pada salah satu dari empat pilihan jawaban yang tersedia

Adapun pilihan jawabannya adalah sebagai berikut:

SS : Apabila pernyataan Sangat Sesuai anda lakukan

S : Apabila pernyataan Sesuai anda lakukan

TS : Apabila pernyataan Tidak Sesuai anda lakukan

STS : Apabila pernyataan Sangat Tidak Sesuai anda lakukan

### 3. CONTOH

Contoh soal :

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa cemas apabila tidak bisa mengerjakan soal-soal ujian nasional nanti				

Apabila pernyataan diatas sangat sesuai dengan keadaan diri anda, maka berilah tanda *Check* (✓) pada pilihan jawaban **Sangat Sesuai (SS)**

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa cemas apabila tidak bisa mengerjakan soal-soal ujian nasional nanti	✓			

Apabila anda hendak mengganti jawaban, berilah tanda (=), kemudian buatlah tanda *Check* (✓) baru.

Contoh :

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa cemas apabila tidak bisa mengerjakan soal-soal ujian nasional nanti	✓			

4. Atas partisipasi dan kesediaan anda kami mengucapkan terima kasih.

### SKALA STRES

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa cemas apabila tidak bisa mengerjakan soal-soal ujian				
2	Pendapatan orang tua saya menurun dan membuat saya merasa sedih				
3	Saya sulit tidur dengan nyenyak ketika memiliki banyak masalah baik di keluarga maupun di sekolah				
4	Pertengkaran dengan teman membuat saya tidak bisa berkonsentrasi belajar di kelas maupun di rumah				
5	Akhir-akhir ini saya diejek teman dan membuat saya cepat marah				
6	Beban hidup saya berat sekali sehingga saya sering mencoba untuk bunuh diri				
7	Banyaknya tugas di rumah maupun sekolah membuat saya sakit punggung				
8	Persiapan ujian nasional membuat saya pusing				
9	Tuntutan orang tua untuk mendapatkan nilai bagus membuat saya tertekan dan jantung saya sering berdebar-debar.				
10	Ujian Nasional yang sebentar lagi akan tiba membuat berat badan saya menurun				
11	Perbedaan dengan orang tua mengenai sekolah lanjutan membuat nafsu makan saya menurun				
12	Tekanan-tekanan dan masalah-masalah yang ada di kehidupan saya membuat nafas saya terasa susah				
13	Saat ini saya lebih senang sendirian karena banyak masalah yang belum terselesaikan				
14	Saya ingin pindah sekolah karena dijauhi teman-teman saya				
15	adanya tekanan dari teman akan menimbulkan sikap permusuhan dari dalam diri saya				
16	Cita-cita dan keinginan saya bertentangan dengan orang tua dan hal itu membuat saya cemas				
17	Nilai ujian saya tidak sesuai harapan saya, hal itu membuat saya sedih				
18	Saya sedang mengalami masalah dengan teman dan hal ini membuat saya sulit tidur				
19	Keadaan lingkungan yang ramai membuat saya jengel dan tidak bisa berkonsentrasi				
20	Tekanan baik dari keluarga maupun teman membuat saya mudah terpancing emosi				
21	Saya ingin mencoba bunuh diri karena di jauhi teman-teman saya				
22	Masalah dan tekanan yang saya alami saat ini				

	membuat saya sakit punggung				
23	Tugas-tugas sekolah yang banyak dan sulit membuat saya pusing				
24	Jantung saya berdebar-debar ketika disinggung masalah Ujian Nasional				
25	Masalah keluarga yang sedang terjadi membuat berat badan saya turun				
26	Nafsu makan saya berkurang karena keinginan saya tidak di penuhi oleh orang tua saya				
27	Saya susah bernafas karena saya sedang memikirkan banyak masalah				
28	Ketika saya mendapatkan nilai jelek, saya menjadi pendiam				
29	Saya lebih memilih pergi bermain di luar rumah karena sedang memiliki masalah				
30	Banyaknya tekanan yang ada pada diri saya menyebabkan hubungan dengan teman terganggu				
31	Persaingan di sekolah untuk mendapatkan nilai bagus membuat saya pusing				
32	Pertengakaran orang tua membuat saya sedih				
33	Saya sulit tidur karena memikirkan Ujian Nasional				
34	Masalah dengan teman dekat membuat saya tidak bisa konsentrasi				
35	Larangan-larangan orang tua membuat saya marah				
36	Masalah yang berada di dalam keluarga membuat saya ingin bunuh diri				
37	Pertengakaran orang tua membuat saya pusing				
38	Tuntutan orang untuk mendapatkan nilai yang bagus membuat berat badan saya menurun				
39	Kurangnya perhatian dari orang tua membuat saya tidak betah di rumah				
40	Banyaknya tekanan yang ada pada diri saya membuat hubungan dengan keluarga tidak baik				
41	Saya merasa cemas apabila tidak dapat masuk ke Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang saya dambakan				
42	Pertengakaran dengan adik atau kakak membuat saya sedih				
43	Perbedaan pendapat dengan teman membuat saya marah				
44	Pertengakaran dengan kakak atau adik membuat saya pusing				
45	Ejekan teman membuat saya tidak nyaman dengannya				
46	Perselisihan dengan teman dekat membuat saya sedih				

Lampiran 2: Hasil Skor Uji Coba Instrumen

Hasil skor uji coba instrumen skala stres

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM	AN	AO	AP	AQ	AR	AS	AT	AU	AV	AW																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
1	NO	Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
2	1	Nada Ruk	3	2	2	1	1	4	3	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	9	3	2	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2	2	1	3	1	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

### Lampiran 3: Uji Reliabilitas Item Skala Stres

#### 1. Reliabilitas item

Cara melakukan analisis reliabilitas item adalah sebagai berikut:

Buka SPSS- Pindah data ke data view-Buka variable view-Analyze-Scale-Reliability analysis-Pindah semua data pada kolom item-Statistic-Pilih scale if item delete (yang lainnya dikosongi)-Continue-Split Half- Oke

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	33	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	33	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.860
		N of Items	23 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	.869
		N of Items	23 <sup>b</sup>
	Total N of Items		46
Correlation Between Forms			.760
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.864
	Unequal Length		.864
Guttman Split-Half Coefficient			.863

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	91.4545	236.631	.396	.921
VAR00002	92.4848	236.445	.528	.920
VAR00003	92.0909	234.335	.437	.920
VAR00004	92.3939	234.371	.543	.919
VAR00005	92.7576	230.627	.681	.918
VAR00006	93.3636	236.364	.644	.919
VAR00007	92.5758	237.002	.289	.922
VAR00008	91.6667	232.729	.473	.920
VAR00009	92.5152	228.633	.644	.918
VAR00010	92.9697	243.843	.104	.923
VAR00011	92.9697	235.530	.550	.919
VAR00012	92.7879	234.922	.473	.920
VAR00013	92.5455	233.818	.473	.920
VAR00014	93.2424	240.439	.372	.921
VAR00015	92.6364	238.051	.413	.920
VAR00016	92.7576	232.314	.602	.919
VAR00017	91.6970	237.843	.321	.921
VAR00018	92.6364	236.239	.437	.920
VAR00019	92.0909	235.273	.348	.921
VAR00020	92.3333	237.042	.427	.920
VAR00021	93.2424	240.127	.282	.922
VAR00022	92.9697	236.780	.411	.920
VAR00023	91.5152	244.133	.101	.923
VAR00024	92.2727	231.080	.620	.918
VAR00025	93.0606	239.559	.326	.921
VAR00026	92.7879	235.297	.525	.919
VAR00027	92.7576	233.127	.478	.920
VAR00028	92.2424	233.252	.468	.920

VAR00029	92.9394	240.684	.189	.923
VAR00030	92.6364	238.176	.449	.920
VAR00031	92.7273	234.267	.523	.919
VAR00032	92.2424	243.377	.063	.925
VAR00033	92.1515	234.570	.480	.920
VAR00034	92.4242	226.877	.780	.917
VAR00035	92.3636	235.989	.425	.920
VAR00036	93.2424	237.189	.523	.920
VAR00037	92.3636	238.739	.283	.922
VAR00038	93.0303	239.718	.352	.921
VAR00039	92.6970	234.655	.518	.919
VAR00040	92.7879	232.297	.632	.918
VAR00041	91.5152	237.195	.422	.920
VAR00042	92.4242	236.564	.416	.920
VAR00043	92.5152	234.133	.474	.920
VAR00044	92.5152	240.070	.279	.922
VAR00045	92.2424	235.439	.483	.920
VAR00046	92.2727	230.767	.634	.918

## 2. Reliabilitas *Statistic*

Jika item-item yang gugur sudah dihilangkan maka dilakukan pengukuran tingkat reliabilitasnya dengan cara sebagai berikut:

Buka SPSS- Pindah data ke data view-Buka variable view-Analyze-Scale-Reliability analysis-Pindah semua data pada kolom item-Pilih Alpha Cronbach's-Oke

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.930	38



#### Lampiran 4: Skala Stres setelah di Uji Cobakan

##### 1. ISI "IDENTITAS KALIAN"

Nama :  
No absen :  
Jenis Kelamin :  
Usia :  
Penyakit yang pernah di alami :

##### 2. BACA TERLEBIH DAHULU "PETUNJUK PENGISIAN" INSTRUMEN

- Pada penelitian ini tidak ada jawaban benar atau salah, baik atau buruk, sehingga tidak ada jawaban yang dianggap salah. Senua jawaban adalah benar, jika anda menjawab sesuai dengan keadaan anda.
- Informasi yang anda berikan melalui skala ini tidak berdampak pada siapa-siapa. Kami akan menjaga kerahasiaan anda.
- Baca dan pahami baik-baik setiap butir pernyataan, kemudian jawablah semua pernyataan tersebut sesuai keadaan atau kondisi yang anda alami **saat ini** atau **akhir-akhir ini** yang mengganggu aktivitas anda.
- Berikan tanda  $\checkmark$  (*check*) pada salah satu dari empat pilihan jawaban yang tersedia

Adapun pilihan jawabannya adalah sebagai berikut:

SS : Apabila pernyataan Sangat Sesuai anda lakukan

S : Apabila pernyataan Sesuai anda lakukan

TS : Apabila pernyataan Tidak Sesuai anda lakukan

STS : Apabila pernyataan Sangat Tidak Sesuai anda lakukan

##### e. CONTOH

Contoh soal :

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa cemas apabila tidak bisa mengerjakan soal-soal ujian nasional nanti				

Apabila pernyataan diatas sangat sesuai dengan keadaan diri anda, maka berilah tanda *Check* (✓) pada pilihan jawaban **Sangat Sesuai (SS)**

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa cemas apabila tidak bisa mengerjakan soal-soal ujian nasional nanti	✓			

Apabila anda hendak mengganti jawaban, berilah tanda (=), kemudian buatlah tanda *Check* (✓) baru.

Contoh :

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa cemas apabila tidak bisa mengerjakan soal-soal ujian nasional nanti	✓			

4. Atas partisipasi dan kesediaan anda kami mengucapkan terima kasih.

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa cemas apabila tidak bisa mengerjakan soal-soal ujian				
2	Pendapatan orang tua saya menurun dan membuat saya merasa sedih				
3	Saya sulit tidur dengan nyenyak ketika memiliki banyak masalah baik di keluarga maupun di sekolah				
4	Pertengkar dengan teman membuat saya tidak bisa berkonsentrasi belajar di kelas maupun di rumah				
5	Akhir-akhir ini saya diejek teman dan membuat saya cepat marah				
6	Beban hidup saya berat sekali sehingga saya sering mencoba untuk bunuh diri				
7	Persiapan ujian nasional membuat saya pusing				
8	Tuntutan orang tua untuk mendapatkan nilai bagus membuat saya tertekan dan jantung saya sering berdebar-debar.				
9	Perbedaan dengan orang tua mengenai sekolah lanjutan membuat nafsu makan saya menurun				
10	Tekanan-tekanan dan masalah-masalah yang				

	ada di kehidupan saya membuat nafas saya terasa susah				
11	Saat ini saya lebih senang sendirian karena banyak masalah yang belum terselesaikan				
12	Saya ingin pindah sekolah karena dijauhi teman-teman saya				
13	adanya tekanan dari teman akan menimbulkan sikap permusuhan dari dalam diri saya				
14	Cita-cita dan keinginan saya bertentangan dengan orang tua dan hal itu membuat saya cemas				
15	Nilai ujian saya tidak sesuai harapan saya, hal itu membuat saya sedih				
16	Saya sedang mengalami masalah dengan teman dan hal ini membuat saya sulit tidur				
17	Keadaan lingkungan yang ramai membuat saya jengel dan tidak bisa berkonsentrasi				
18	Tekanan baik dari keluarga maupun teman membuat saya mudah terpancing emosi				
19	Masalah dan tekanan yang saya alami saat ini membuat saya sakit punggung				
20	Jantung saya berdebar-debar ketika disinggung masalah Ujian Nasional				
21	Masalah keluarga yang sedang terjadi membuat berat badan saya turun				
22	Nafsu makan saya berkurang karena keinginan saya tidak di penuhi oleh orang tua saya				
23	Saya susah bernafas karena saya sedang memikirkan banyak masalah				
24	Ketika saya mendapatkan nilai jelek, saya menjadi pendiam				
25	Banyaknya tekanan yang ada pada diri saya menyebabkan hubungan dengan teman terganggu				
26	Persaingan di sekolah untuk mendapatkan nilai bagus membuat saya pusing				
27	Saya sulit tidur karena memikirkan Ujian Nasional				
28	Masalah dengan teman dekat membuat saya tidak bisa konsentrasi				
29	Larangan-larangan orang tua membuat saya marah				
30	Masalah yang berada di dalam keluarga membuat saya ingin bunuh diri				

31	Tuntutan orang untuk mendapatkan nilai yang bagus membuat berat badan saya menurun				
32	Kurangnya perhatian dari orang tua membuat saya tidak betah di rumah				
33	Banyaknya tekanan yang ada pada diri saya membuat hubungan dengan keluarga tidak baik				
34	Saya merasa cemas apabila tidak dapat masuk ke Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang saya dambakan				
35	Pertengkaran dengan adik atau kakak membuat saya sedih				
36	Perbedaan pendapat dengan teman membuat saya marah				
37	Ejekan teman membuat saya tidak nyaman dengannya				
38	Perselisihan dengan teman dekat membuat saya sedih				

## Lampiran 5: Hasil *Pretest* dan *Posttest* Skala Stres

### Hasil *Pretest* Skala Stres

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38							
1	NADIA Putri Rizalia	1	2	3	2	4	5	6	1	1	3	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	65
2	Zakiya Zanjabila	3	4	4	2	2	3	1	2	4	4	3	2	4	2	2	3	4	2	4	1	4	4	2	3	2	3	2	2	4	3	2	2	2	4	3	2	2	4	3	4	3	114	
3	Ahmad N	3	2	1	1	2	1	3	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	75		
4	Rani	3	2	3	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	3	1	3	1	3	62				
5	Pebryano L	2	3	2	2	2	1	1	3	1	2	1	2	1	2	3	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	3	1	1	2	2	62			
6	Hizkia	3	1	3	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	60				
7	Adellia	4	2	3	2	2	1	1	4	3	1	1	1	1	1	1	1	4	3	2	1	2	1	1	2	2	4	3	3	1	1	2	1	3	2	2	1	3	2	79				
8	M. Dafa	4	2	3	3	2	1	3	3	2	2	2	3	1	3	2	3	2	4	2	1	2	2	2	3	2	2	2	3	3	1	2	2	2	4	3	3	3	2	91				
9	Gilang	4	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	84			
10	Valya	2	1	2	1	1	1	4	3	1	2	3	1	1	1	2	2	1	2	3	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	61			
11	Salma	3	2	3	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	75			
12	Bunga	4	3	2	2	2	1	4	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	3	1	1	1	3	2	3	2	2	3	1	1	2	2	3	1	2	2	2	4	81				
13	Rio	3	2	3	3	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	3	3	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	3	2	3	73			
14	Arhan	2	2	3	2	1	1	3	2	1	1	2	2	3	4	3	1	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	76			
15	Giwang	4	3	4	3	2	3	4	3	2	4	4	2	3	3	4	2	2	3	3	1	2	4	3	2	2	2	4	3	3	3	1	2	3	4	3	4	3	4	111				
16	Aprilia	4	2	1	3	1	1	3	2	1	2	2	1	3	2	1	1	4	3	1	2	1	1	1	3	3	2	2	4	1	1	1	2	2	3	1	3	3	3	78				
17	Ratna	4	2	4	3	2	1	3	1	2	1	1	1	1	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	84				
18	Rafie	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	3	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	54			
19	Maisaroh	4	2	3	4	4	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	106				
20	Dendra	3	1	3	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	3	1	3	2	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	57		
21	Avreco	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	72		
22	Andika	2	2	2	2	3	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	89			
23	Asaddullah	4	2	3	2	2	1	4	4	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	1	3	2	2	1	2	2	4	2	2	2	2	89			
24	Hanindro	2	2	1	1	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	71			
25	Intan	3	2	2	2	2	1	1	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	78			
26	Nadia Alisa	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	85				
27	Tirta	3	2	2	2	2	1	3	2	1	1	2	2	2	1	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	75			
28	Rizky	3	2	3	3	3	2	1	4	2	1	2	1	1	2	1	4	3	3	3	1	3	1	1	2	4	3	2	4	3	1	1	3	2	4	4	3	3	3	91				
29	Nurhaida	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	85				
30	Dwike	3	2	2	2	2	1	4	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	95			
31	Noza	3	2	2	2	2	1	3	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	4	3	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	71				
32	Alleen	4	2	3	2	2	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	3	3	1	2	1	1	1	1	1	1	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	67			
33	Rora	4	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	75			
34																																												
35																																								2585				

### Hasil *Posttest* Skala Stres

NO	SUBJEK	1	2	3	4	5	6	8	9	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	22	24	25	26	27	28	30	31	33	34	35	36	38	39	40	41	42	43	45	46	
1	Nadia Putri Rizalia	2	2	2	2	1	1	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	61
2	Zakiya Zanjabila	4	3	2	3	2	1	4	4	2	1	2	1	2	4	3	2	4	3	1	4	2	2	2	3	2	2	3	4	3	1	2	3	2	4	2	2	2	4	97
3	Ahmad N	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	76	
4	Rani	3	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	
5	Pebryano L	2	3	1	1	2	1	3	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	60	
6	Hizkia	3	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	58	
7	Adellia	3	1	2	2	1	1	3	2	2	1	2	1	2	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	80	
8	M. Dafa	3	4	3	2	1	3	3	1	1	3	1	3	1	4	3	3	1	2	1	1	1	3	2	3	3	3	1	1	1	4	3	3	3	3	3	3	3	86	
9	Gilang	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	1	2	1	2	2	2	3	2	2	3	1	2	2	3	1	1	1	2	2	76	
10	Valya	4	1	2	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	49		
11	Salma	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	75		
12	Bunga	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	1	1	2	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	68		
13	Rio	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	3	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	71	
14	Arhan	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	61		
15	Gwang	3	1	1	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	72	
16	Aprilia	3	1	1	1	1	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	62		
17	Retna	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	72		
18	Ratie	3	1	3	3	1	1	3	2	2	1	1	3	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	91	
19	Masarahor	3	1	3	3	1	1	3	2	1	1	1	3	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4		
20	Dendra	3	1	2	1	3	1	2	2	3	1	1	2	1	3	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	63		
21	Aureo	3	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	85		
22	Andika	3	2	3	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	85		
23	Asadullah	3	2	3	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	82		
24	Hannidro	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	81		
25	Intan	3	2	4	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	81		
26	Nadia Alisa	3	2	2	3	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	80		
27	Tirta	3	2	3	3	1	1	3	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	75		
28	Ricky	3	2	3	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	75		
29	Nurhaida	3	1	2	3	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	76		
30	Dwike	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	79		
31	Noza	3	2	2	2	2	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	79		
32	Aileen	3	2	2	3	1	1	3	1	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	73		
33	Rora	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	73		

Lampiran 6: Hasil Uji Normalitas

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
VAR00001	33	100.0%	0	.0%	33	100.0%

**Descriptives**

			Statistic	Std. Error
VAR00001	Mean		94.5758	2.73135
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	89.0122	
		Upper Bound	1.0014E2	
	5% Trimmed Mean		94.0522	
	Median		96.0000	
	Variance		246.189	
	Std. Deviation		1.56904E1	
	Minimum		65.00	
	Maximum		132.00	
	Range		67.00	
	Interquartile Range		17.50	
	Skewness		.596	.409
	Kurtosis		.574	.798

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
VAR00001	.111	33	.200*	.960	33	.254

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 7: Hasil Uji Hipotesis

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	78.3333	33	14.35851	2.49949
	Posttest	72.2424	33	12.25263	2.13291

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	33	.860	.000

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	6.09091	7.32873	1.27577	3.49226	8.68956	4.774	32	.000

## Lampiran 8: Dokumentasi Penelitian

### TREATMENT PERTAMA



Penjelasan tentang terapi tawa di kelas IX G.



Peregangan otot



Tepuk tangan berirama



Tawa Penghargaan



Tarik nafas dalam



Tawa Singa



## TREATMENT KEDUA



Tawa penghargaan



Tawa ponsel



Tawa mengayun



Tawa Singa

## Lampiran 9: Surat Perijinan Penelitian Fakultas Ilmu Pendidikan

Lampiran 9: ~~Surat Perijinan Penelitian~~ Fakultas Ilmu Pendidikan



### KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Alamat : Karangmalang, Yogyakarta 55281  
Telp. (0274) 520094, Fax (0274) 540611; Dekan Telp. (0274) 520094  
Telp. (0274) 520094 Fax (021, 223, 224, 295, 344, 345, 366, 368, 369, 401, 402, 403, 417)



Certificate No. QSC 00557

No. : ~~681~~ UN34.11/PL/2014  
Lamp. : 1 (satu) Bendel Proposal  
Hal : Permohonan izin Penelitian

3 Februari 2014

Yth. Gubernur Provinsi ~~Dacrah Isimewa~~ Yogyakarta  
Cq. Kepala Biro Administrasi ~~Pembangunan~~  
Setda Provinsi DIY  
Kepatihan Danurejan  
Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik yang ditetapkan oleh Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, mahasiswa berikut ini diwajibkan melaksanakan penelitian:

Nama : Ria Hindri Neta Riki  
NIM : 10104241005  
Prodi/Jurusan : Bimbingan dan Konseling/PPB  
Alamat : Jl. Monginsidi No. 01 Jetis Yogyakarta

Sehubungan dengan hal itu, perkenankanlah kami memintakan izin mahasiswa tersebut melaksanakan kegiatan penelitian dengan ketentuan sebagai berikut:

Tujuan : Memperoleh data penelitian tugas akhir skripsi  
Lokasi : SMP N 6 Yogyakarta  
Subyek : Siswa SMP N 6 Yogyakarta  
Obyek : Pengaruh Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Remaja  
Waktu : Februari - April 2014  
Judul : Pengaruh Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Remaja Kelas IX di SMP N 6 Yogyakarta Tahun 2013/2014

Atas perhatian dan kerjasama yang baik kami mengucapkan terima kasih.

Dekan,



Dr. Haryanto, M.Pd.  
NIP. 19600902 198702 1 001

Tembusan Yth:  
1. Rektor (sebagai laporan)  
2. Wakil Dekan I FIP  
3. Ketua Jurusan PPB FIP  
4. Kabag TU  
5. Kasubbag Pendidikan FIP  
6. Mahasiswa yang bersangkutan  
Universitas Negeri Yogyakarta

## Lampiran 10: Surat Keterangan Ijin Pemerintah Daerah Istimewa Yogyakarta

### Lampiran 10: Surat Keterangan Ijin Pemerintah Daerah Istimewa Yogyakarta



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**  
**SEKRETARIAT DAERAH**  
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)  
YOGYAKARTA 55213

#### SURAT KETERANGAN IJIN

070/Reg. IV/ 664 / 2 2014

Membaca Surat : **DEKAN FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN** Nomor : **641/UN34.11/PL/2014**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Tanggal : **03 FEBRUARI 2014**

Perihal : **IJIN RISET/PENELITIAN**

Mengingat :

1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006 tentang Penzinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam Melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011 tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 tahun 2008 tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah;
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta

DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : **RIA HINDRI NELA RIKI** NIP/NIM : **10104241005**  
Alamat : **KARANGMALANG, YOGYAKARTA**  
Judul : **PENGARUH TERAPI TAWA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA REMAJA KELAS IX DI SMP 6 YOGYAKARTA TAHUN 2013/2014**  
Lokasi : **KOTA YOGYAKARTA**  
Waktu : **03 FEBRUARI 2014** s/d **03 MEI 2014**

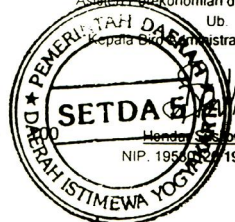
#### Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan \*) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud.
2. Menyerahkan *softcopy* hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam bentuk *compact disk* (CD) maupun mengunggah (*upload*) melalui website : [adbang.jogjaprov.go.id](http://adbang.jogjaprov.go.id) dan menunjukkan naskah cetakan asli yang sudah di syahkan dan di bubuhi cap institusi.
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentatati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan.
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website : [adbang.jogjaprov.go.id](http://adbang.jogjaprov.go.id).
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta  
Pada tanggal **03 FEBRUARI 2014**

An. Sekretaris Daerah

Asisten Perencanaan dan Pengembangan  
Ub.  
Kepala Biro Administrasi Pembangunan



#### Embusan:

Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan)  
Walikota Yogyakarta CQ Ka. Dinas Perizinan  
Ka. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olah Raga DIY  
DEKAN FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
Yang Bersangkutan

Lampiran 11: Surat Ijin Dinas Perizinan Wali Kota Yogyakarta

Lampiran 11: Surat Ijin Dinas Perizinan Wali Kota Yogyakarta



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA

DINAS PERIZINAN

Jl. Kenari No 56 Yogyakarta Kode Pos : 55165 Telp. (0274) 555241, 515865, 515866, 562682

Fax (0274) 555241

EMAIL : perizinan@jogjakota.go.id

HOT LINE SMS 081227625000 HOT LINE EMAIL : upik@jogjakota.go.id

WEBSITE : www.perizinan.jogjakota.go.id

SURAT IZIN

070/0339  
0672/34

Dasar

Surat izin / Rekomendasi dari Gubernur Kepala Daerah Istimewa Yogyakarta

Nomor 070/Reg/W/664/2/2014

Tanggal 03/02/2014

Mengingat

1. Peraturan Daerah Kota Yogyakarta Nomor 10 Tahun 2008 tentang Pembentukan, Susunan, Kedudukan dan Tugas Pokok Dinas Daerah
2. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 85 Tahun 2008 tentang Fungsi, Rincian Tugas Dinas Perizinan Kota Yogyakarta;
3. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 29 Tahun 2007 tentang Pemberian Izin Penelitian, Praktek Kerja Lapangan dan Kuliah Kerja Nyata di Wilayah Kota Yogyakarta;
4. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2011 tentang Penyelenggaraan Perizinan pada Pemerintah Kota Yogyakarta;
5. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor: 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;

Dijikan Kepada

Nama : RIA HINDRI NELA R. NO MHS / NIM : 10104241005  
Pekerjaan : Mahasiswa Fak. Ilmu Pendidikan - UNY  
Alamat : Kampus Karangmalang, Yogyakarta  
Penanggungjawab : Yulia Ayriza, M.Si., Ph.D.  
Keperluan : Melakukan Penelitian dengan judul Proposal : PENGARUH TERAPI TAWA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA REMAJA KELAS IX DI SMP N 6 YOGYAKARTA TAHUN 2013/2014

Lokasi/Respon

Kota Yogyakarta

Waktu

03/02/2014 Sampai 03/05/2014

Lampiran

Proposal dan Daftar Pertanyaan

Dengan Ketentuan

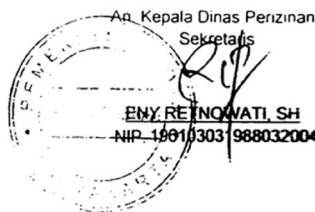
1. Wajib Memberi Laporan hasil Penelitian berupa CD kepada Walikota Yogyakarta (Cc: Dinas Perizinan Kota Yogyakarta)
  2. Wajib Mengaga Tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat
  3. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah
  4. Surat izin ini sewaktu-waktu dapat dibatalkan apabila tidak dipenuhinya ketentuan-ketentuan tersebut diatas
- Kemudian diuang para Pejabat Pemerintah setempat dapat memberi bantuan sepenuhnya

Tanda tangan  
Pemegang Izin

RIA HINDRI NELA R

Dikeluarkan di Yogyakarta  
pada Tanggal 4-2-2014

An. Kepala Dinas Perizinan  
Sekretaris



Tembusan Kepada

- Yth. 1. Walikota Yogyakarta (sebagai laporan)  
2. Ka. Biro Administrasi Pembangunan Selda DIY  
3. Ka. Dinas Pendidikan Kota Yogyakarta  
4. Kepala SMP Negeri 6 Yogyakarta  
5. Ybs.

101

## Lampiran 12: Surat Keterangan Bukti Penelitian Dari SMP N 6 Yogyakarta

Lampiran 12: Surat Keterangan Bukti Penelitian Dari SMP N 6 Yogyakarta



**PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN  
SMP NEGERI 6**

Jl. RW Monginsidi No 1 Yogyakarta Kode Pos 55233, Telp. (0274) 512268 Fax (0274) 512268  
EMAIL : [smpn6yk@yahoo.com](mailto:smpn6yk@yahoo.com)  
HOT LINE SMS 08122780001 HOT LINE E MAIL : [upik@jogjakota.go.id](mailto:upik@jogjakota.go.id)  
WEBSITE : [www.jogjakota.go.id](http://www.jogjakota.go.id)  
YOGYAKARTA 55233

### SURAT KETERANGAN

Nomor : 070/ 105

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : RETNA WURYANINGSIH, SPd  
NIP : 19690726 199512 2 003  
Pangkat/Gol : Pembina IV/a  
Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : RIA HINDRI NELA R.  
NIM : 10104241005  
Jurusan : Fak. Ilmu Pendidikan  
Universitas : UNY

- Benar-benar telah menyelesaikan penelitian di SMP Negeri 6 Yogyakarta dengan judul proposal "**Pengaruh Terapi Tawa terhadap Penurunan Tingkat Stress pada Remaja Kelas IX di SMPN 6 Yogyakarta Tahun 2013/2014**".

Demikian keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan seperlunya.



**SEGORO AMARTO**  
**SEMANGAT GOTONG ROYONG AGAWE MAJUNE NGAYOGYAKARTA**  
**KEBERSAMAAN**